La Academia de la Cocina Española, integrada por un numeroso grupo de especialistas en gastronomía y nutrición, ha realizado esta amplia e innovadora recopilación de recetas de postres y dulces, recomendables todas ellas para ser cocinadas en el horno microondas.

Este libro resume la información práctica que es preciso conocer para manejar de modo adecuado dicho electrodoméstico: cómo funciona, cómo debe usarse con cada alimento, qué menaje conviene emplear y cuáles son las principales precauciones a adoptar, etc. Se hace especial hincapié en su utilidad a la hora de preparar repostería, ámbito culinario en el que tiene importantes ventajas: tostar frutos secos o coco, derretir mantequilla o chocolate, ablandar miel o azúcar, macerar frutas, y otras muchas labores son tarea de tan sólo unos segundos con el horno microondas.

Además, se ofrece al lector una extensa y variada selección de recetas que abarca todas las posibilidades de esta práctica culinaria: bizcochos, tartas, pasteles, galletas, flanes, helados, turrones..., así como los consejos precisos para obtener los mejores resultados en cada uno de los platos.

ISBN 84-87531-88-1





EDICIONES
NOBEL

ACADEMIA DE LA COCINA ESPAÑOLA

REPOSTERÍA COMPLETA CON MICROONDAS



EDICIONES
NOBEL

ACADEMIA DE LA COCINA ESPAÑOLA

Repostería Completa
CON MICROONDAS

EDICIONES
NOBEL

Consideraciones previas sobre el horno microondas

El horno microondas es una forma de cocinar cuyo descubrimiento, en torno al año 1945, se atribuye al físico americano Percy Spencer. Tras muchas investigaciones aparece este electrodoméstico en los mercados de EEUU, extendiéndose luego al resto del mundo y revolucionando así el arte de la gastronomía.

Este horno es un aparato eléctrico (exteriormente se parece bastante al horno convencional) concebido para producir y mantener encerradas cierto tipo de ondas electromagnéticas. Las ondas microondas pueden ser reflectadas, transmitidas o absorbidas por las cosas que encuentran a su paso. El agua que contienen los alimentos, y sobremanera los azúcares y grasas, absorben muy bien las microondas. Éstas vibran a una velocidad vertiginosa (2.450 millones de veces por segundo) y transmiten su movimiento a las numerosas partículas de los alimentos haciendo que se eleve su temperatura. Estas moléculas de agua, presentes en todos los alimentos, son las encargadas de iniciar el proceso calórico. Al elevarse la temperatura, el agua se evapora y gracias a ello se produce la cocción; sin evaporación la cocción no sería posible. Este proceso se realiza de forma muy rápida, pero la temperatura alcanzada no es tan alta como para que se produzcan caramelizaciones en la superficie de los alimentos, por lo que algunos dan la sensación de estar crudos.

Es importante saber que el horno microondas sólo funciona cuando el selector de tiempo está activado, por supuesto cuando el aparato esté enchufado a la electricidad, y cuando la puerta del horno esté cerrada; en cuanto se abre el microondas,

éste dejará de emitir ondas, por lo que estos aparatos son completamente seguros.

En cualquier sistema de cocinado, el tiempo de cocción indicado es siempre orientativo, ya que lo que tarden los alimentos en cocerse o en alcanzar el punto deseado depende de muchos factores: su temperatura inicial y la del ambiente, su composición, su densidad, su grosor, la cantidad que se vaya a cocinar, etc. Así, es aconsejable cocinar menos tiempo del que se indica, porque en caso de que la comida quedase poco hecha, siempre existe la opción de cocinarla unos minutos más. En el horno microondas, una vez que el aparato deja de funcionar, la cocción sigue hasta unos minutos después. Es por ello que los alimentos se deben retirar de la acción del microondas antes de completar su cocción, es decir, se les debe dejar un tiempo en reposo. En el caso de la repostería la prudencia debe ser aún mayor debido a la gran sensibilidad de los azúcares y grasas que componen fundamentalmente los dulces; éstos absorben las microondas con mucha facilidad, calentándose con una gran rapidez. Además, la textura de estos productos es porosa, por lo que las microondas los atravesarán muy fácilmente. Los recipientes donde se preparan postres podrían calentarse demasiado, por lo que conviene manejarlos siempre con manoplas de cocina.

Como para cualquier receta del horno microondas, los moldes deben ser los adecuados a este tipo de cocinado. La repostería no es una excepción. Así pues, se hagan flanes, bizcochos, tartas, etc., para cocinar dentro del horno microondas se deben utilizar moldes de plástico, cartón, papel, loza, porcelana u otros materiales especiales para este aparato, pero jamás metal. Ello se debe a las características de las microondas, que no pueden atravesar los metales; consecuentemente, las ondas deben retornar o alejarse del recipiente pudiendo producirse da-

ños irreversibles en el horno. No es conveniente utilizar recipientes de plástico para preparar mezclas como el caramelo o el almíbar con un alto contenido en azúcar porque podrían deformarse.

Los recipientes redondos (o al menos los que tengan esquinas redondeadas y ángulos romos) son los que mejor garantizan un cocinado uniforme. Lo primero que se cocerá en el microondas es la parte del alimento más próxima a los bordes del recipiente; cuando son cuadrados o alargados, se produce cierto desfase entre los extremos y la zona central.

Si no se dispone de plato giratorio es preciso girar (media vuelta o un cuarto) el recipiente durante la cocción, para que ésta sea lo más uniforme posible y no queden unas partes de los alimentos menos hechas que otras. Por el mismo motivo conviene removerlos, darles vuelta o cambiarlos de posición varias veces.

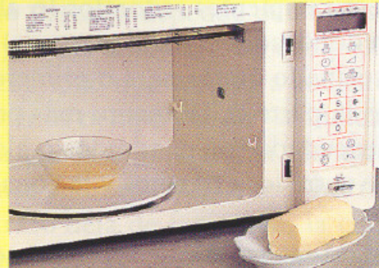
Si se trata de cocinar en varios recipientes pequeños a la vez, lo mejor es colocarlos en círculo dentro del horno para distribuir las microondas y permitir que se hagan a la vez y uniformemente.

No debe conectarse el horno microondas con recipientes en su interior cerrados herméticamente, ya que podrían estallar. Si hay que taparlos, para que la comida no pierda humedad, se hará con las propias tapas de los recipientes o con plástico adhesivo.

Utilidades del horno microondas en la repostería



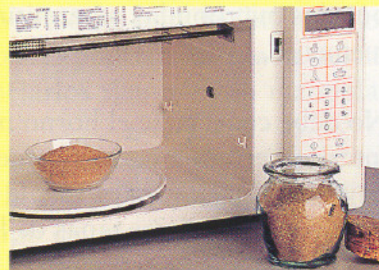
Para tostar frutos secos, se extienden en un recipiente y se meten en el microondas, a la máxima potencia, durante unos seis minutos (tiempo indicado para 100 gramos).



La mantequilla se ablanda en muy pocos segundos (dependiendo de la cantidad de mantequilla) a una potencia media o incluso inferior.



La miel que se haya cristalizado, se ablanda fácilmente metiéndola en el microondas durante uno o dos minutos al 100% de potencia.



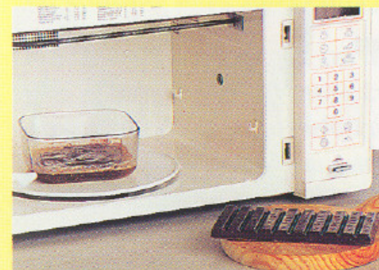
El azúcar moreno endurecido se suelta colocándolo en un recipiente y cocinándolo por espacio de 40 segundos en el microondas al máximo de potencia.



Si de lo que se trata es de tostar coco rallado, éste se introduce en el horno microondas por espacio de unos cinco minutos, al 100% de potencia, en una bolsa para asar.



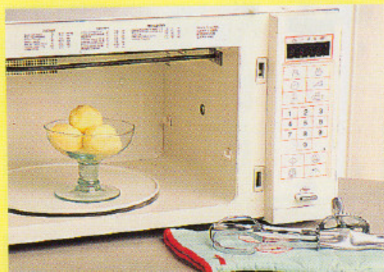
Para disolver gelatina primero se diluye en sólo una cucharada de agua; después, se cocina durante minuto y medio, añadiéndole luego el resto del líquido elegido.



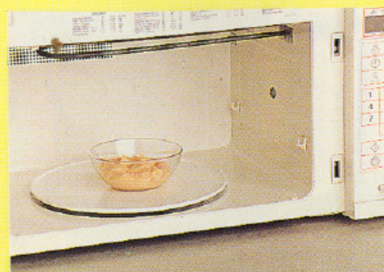
El chocolate se derrite, sin hacerlo al baño María, troceándolo y metiéndolo en el microondas al 50% de potencia (para 100 gramos, bastarán dos minutos y medio). Se remueve de vez en cuando.



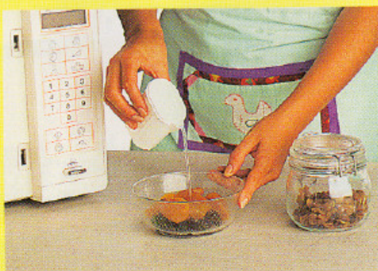
Calentando las claras montadas a punto de nieve, durante no más de 10 segundos, aumentarán su volumen considerablemente y se mantendrán más sólidas.



Los helados que estén muy duros se calientan durante unos 30 segundos, en la posición de descongelación; así se apreciará mejor su sabor y resultarán mucho más sabrosos.



Preparando las salsas en el horno microondas se evita tener que ponerlas al baño María y se disminuirá la formación de grumos ya que la ebullición se produce muy rápidamente.



Para macerar frutas secas (unos 100 gramos) en agua, o si se prefiere en ron, se echan en un cuenco con cuatro cucharadas del líquido elegido y se meten en el microondas, tapadas, al 100% de potencia, durante un minuto y medio.



Se puede diluir mermelada, para cubrir o rellenar cualquier tipo de pastel, con dos cucharadas de licor (para 100 gramos de mermelada) y se cocina en el microondas, a la máxima potencia, durante un minuto o un minuto y medio.

Arroz con leche

Ingredientes

1/2 litro de leche,
50 gramos de arroz,
50 gramos de azúcar,
mantequilla, 1 limón,
canela en polvo o azúcar.

Preparación

En un recipiente de tamaño proporcionado a los ingredientes, se ponen un poco de mantequilla, la leche, el arroz, la corteza del limón y el azúcar. Se remueve todo hasta mezclarlo bien y se tapa con papel plástico transparente.

A continuación se introduce el recipiente en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante unos cinco minutos o hasta que el líquido hierva. Luego, se reduce la potencia del horno a la mitad y se continúa la cocción otros 30 minutos para que espese. El arroz debe removerse con un tenedor cada 10 minutos para evitar que se apelmace.

Por último, se retira la corteza del limón, se revuelve de nuevo y se deja reposar durante cinco minutos para que termine de espesar. Antes de servirlo en cuencos se espolvorea con canela en polvo o bien con azúcar que se tostará con un hierro especial calentado al rojo vivo en el fuego.

Arroz a la rusa

Ingredientes

150 gramos de arroz de grano redondo, 1/2 litro de leche, 2 melocotones en almíbar, 3 hojas de gelatina, 1/2 litro de crema inglesa, 100 gramos de nata especial para montar, mantequilla, azúcar.

Preparación

La gelatina se pone a remojar en tres cucharadas de agua. El arroz se lava y se sumerge durante un minuto en agua hirviendo. Después se escurre y se pasa a una cazuela junto con la leche y 150 gramos de azúcar, mezclándolo todo bien. Se introduce entonces el recipiente en el horno microondas, conectado a potencia media, por espacio de 20 minutos o hasta que el arroz haya absorbido toda la leche.

A continuación se trocean los melocotones escurridos, se mezclan con la crema inglesa, con la gelatina y el arroz, removiendo con cuidado para que se una todo bien.

La nata se bate con dos cucharadas de azúcar hasta formar un chantillí y se incorpora al preparado anterior una vez frío. Se reparte en moldes previamente untados con mantequilla, dejándolos enfriar en la nevera durante dos horas. En el momento de servirlos se desmoldan sumergiéndolos en agua caliente y pueden acompañarse, si se desea, con jalea de grosella.

Arroz a la rusa ►



Bavarois de coco al ron

Ingredientes

3 yemas de huevo, 1/2 litro de leche,
6 cucharadas de azúcar,
60 gramos de coco rallado,
2 cucharadas de ron,
1 sobre y medio de gelatina,
1/2 cucharadita de maicena,
mantequilla, nata montada, frutas.

Preparación

La gelatina se disuelve en medio vaso de agua caliente y se reserva. Aparte, se mezclan las yemas, el azúcar, la maicena y la leche. Una vez esté todo unido, se cuela y se introduce en el horno microondas, a la máxima potencia, por espacio de seis minutos, removiendo el preparado cada dos minutos.

A continuación se añaden el coco y el ron. Cuando esté frío, se incorporan un poco más de medio vaso de nata y la gelatina y se echa esta mezcla en un molde engrasado con mantequilla, dejándola enfriar en la nevera durante tres horas. En el momento de servir, se desmolda sobre una fuente y se adorna con frutas al gusto.

Bavarois de plátano

Ingredientes

4 plátanos, 1/4 de litro de leche,
1 vaso de nata líquida,
75 gramos de azúcar,
1 copita de ron,
1 sobre de gelatina sin sabor,
100 gramos de fresas,
caramelo líquido.

Preparación

Los plátanos, una vez pelados, se trocean y se colocan en un recipiente cubiertos con la leche. Luego, se meten en el horno microondas, a la máxima potencia, por espacio de cuatro minutos. Transcurrido este tiempo, se agregan la nata, el azúcar, la gelatina y el ron, batiéndolo todo bien.

A continuación se vierte la mezcla en un recipiente de cristal o en copas individuales y se introduce en la nevera durante dos horas. En el momento de servir se adorna la bavarois con las fresas y se riega con caramelo líquido. Este postre se puede adornar con otras frutas (kiwi, piña, melocotones...).

Bavarois de tres sabores

Ingredientes

3/4 de litro de leche, 4 huevos,
1 cucharada de maicena,
175 gramos de azúcar,
1 cucharada de cacao,
1 cucharada de café soluble,
2 sobres de gelatina insabora en polvo, esencia de vainilla, nata líquida, mantequilla.

Preparación

La gelatina se diluye en un poco de agua y se reserva. La maicena se disuelve en una cucharada de leche antes de batirla con los huevos, el azúcar y el resto de la leche (de la que se apartan dos cucharadas). A continuación se cuela la mezcla y se pasa a un cuenco de cristal que se introduce en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante ocho minutos. Debe removerse el preparado cada dos minutos.

Transcurrido este tiempo, se saca la crema del horno y se deja enfriar un poco. Se agregan entonces medio vaso de nata y la gelatina, batiendo bien todo el preparado, y se distribuye en tres cuencos. En uno se añaden unas gotas de esencia de vainilla, en otro el café disuelto en una cucharada de leche y en el último el cacao diluido en la cucharada de leche restante.

En un molde grande engrasado con mantequilla se echa la crema de uno de los cuencos (del que se desee), se introduce el molde en el congelador y se deja hasta que cuaje. A continuación se echa otra de las cremas procediendo de igual modo hasta haber cuajado las tres capas de la bavarois. Antes de servirla, se deberá dejar en el frigorífico durante unas horas para que descongele. La bavarois se sirve desmoldada sobre una fuente o un plato grande.

Bizcocho de almendras

Ingredientes

175 gramos de almendras molidas, mantequilla,
1 sobre de levadura en polvo,
200 gramos de azúcar,
6 huevos, harina,
250 gramos de cerezas glaseadas,
azúcar glas.

Preparación

Se engrasa con mantequilla un molde tipo corona grande. Las cerezas, espolvoreadas de harina, se colocan en el fondo del molde. En un cuenco se mezclan 200 gramos de mantequilla y el azúcar hasta conseguir una crema. Se añaden entonces los huevos batidos, uno a uno, no agregando el siguiente hasta que se haya unido bien el anterior.

A continuación se incorporan 100 gramos de harina mezclada con la levadura y las almendras molidas, y se remueve todo. Después se vierte el preparado sobre las cerezas alisando la superficie.

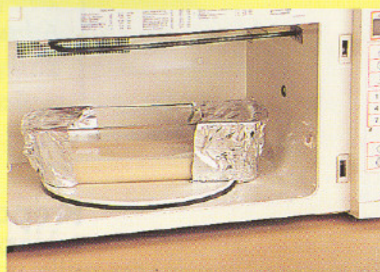
Se cubre el molde con papel plástico transparente haciendo unos pequeños agujeros con un tenedor. Se introduce en el horno microondas, al 100% de potencia, durante 13 minutos o hasta que el bizcocho suba. Para saber si el bizcocho está cocido, se pincha con una aguja; si ésta sale limpia querrá decir que está en su punto.

Entonces se retira del microondas, destapándolo y dejándolo enfriar. Antes de desmoldarlo sobre una fuente es conveniente pasarle un cuchillo alrededor. Se sirve espolvoreado con azúcar glas.

Consejos prácticos



Los moldes más apropiados para los bizcochos en el microondas son los de tipo corona, porque así cocerán de forma más uniforme.



Si se opta por utilizar moldes rectangulares, deben taparse los extremos con papel de aluminio para evitar que se hagan antes que el resto del bizcocho.



No se enharinan los moldes untados con mantequilla porque se forma un película sobre los bizcochos que les da un aspecto muy poco atractivo; en cambio, se cubren con papel engrasado.



No se llenan los moldes más de la mitad de su capacidad. Se cuecen los bizcochos, a la máxima potencia, salvo los que lleven muchas frutas que se reducirá la potencia al 50%.



Los bizcochos deben reposar unos minutos, ya que en ese tiempo terminará su cocción, dejándolos enfriar luego sobre una rejilla antes de desmoldarlos.



Para evitar el tono pálido de los bizcochos (o cualquier otro pastel), se pueden cubrir con una crema, glasa, mermelada, chocolate rallado, azúcar moreno, etc.

Bizcocho bicolor

Ingredientes

200 gramos de azúcar,
150 gramos de harina,
2 huevos, mantequilla
2 cucharadas de brandy,
4 cucharadas de leche,
2 cucharaditas de levadura en polvo, 25 gramos de cacao.

Preparación

Se prepara un molde untándolo con mantequilla y forrándolo con papel barba. En un cuenco grande se ponen el azúcar, 100 gramos de mantequilla, la harina, los huevos, el brandy, la leche y la levadura. Se bate todo con la batidora eléctrica hasta conseguir una mezcla homogénea.

A continuación se echa en el molde la mitad del preparado. La mitad restante se une con el cacao y se vierte también en el molde. Se introduce después en el horno microondas por espacio de 10 minutos, al 50% de potencia. Trascurrido este tiempo, se retira y se deja enfriar antes de desmoldarlo.

6 huevos y cuch art.

Bizcocho de chocolate

Ingredientes

200 gramos de azúcar,
150 gramos de harina, mantequilla,
25 gramos de cacao, 2 huevos,
1 vaso pequeño de nata líquida,
1 cucharada de levadura en polvo,
30 gramos de chocolate amargo,
2 cucharadas de leche condensada.

Preparación

Se prepara un molde untándolo con mantequilla y forrándolo con papel barba. El azúcar se bate con 75 gramos de mantequilla hasta conseguir una crema. Se añaden entonces los huevos uno a uno y sin dejar de batir. Después se incorporan la harina, mezclada con la levadura en polvo, el cacao y, por último, la nata. Cuando esté todo bien unido, se vuelca el preparado sobre el molde, introduciéndolo en el horno microondas, al 25% de potencia, durante 10 minutos. Luego se vuelve a conectar otros tres minutos a la mitad de potencia y finalmente otro minuto más al 25%.

A continuación se retira el molde del horno y se deja reposar hasta que enfríe. Ya frío el bizcocho, se desmolda y se cubre con una crema de chocolate que se prepara poniendo en un cuenco el chocolate cortado en trozos y una cucharada de mantequilla. Se mete en el microondas por espacio de tres minutos al 25% de su potencia para que se derrita. Pasado este tiempo, se incorpora la leche condensada y se remueve bien hasta obtener una mezcla homogénea.

Bizcocho de chocolate y nueces

Ingredientes

100 gramos de chocolate a la taza, 100 gramos de azúcar moreno, 100 gramos de harina, 1 sobre de levadura en polvo, cacao en polvo, 2 huevos, 1/2 cucharada de esencia de vainilla, 100 gramos de nueces, mantequilla.

Preparación

Se engrasa con mantequilla un molde rectangular, cubriendo después el fondo y las paredes con papel de barba.

En un cuenco grande se ponen el chocolate cortado en trozos pequeños y 100 gramos de mantequilla. Se introduce en el horno microondas y se cocina, al 25% de potencia, unos cinco minutos, hasta que el chocolate y la mantequilla se fundan, removiendo con un tenedor cada dos minutos.

Se incorporan entonces el azúcar, la harina mezclada con la levadura y dos cucharadas de cacao, los huevos y la vainilla, batiéndolo bien hasta obtener una pasta homogénea. Por último, se agregan las nueces picadas. Esta masa se vierte en el molde y se mete en el microondas, al 100% de potencia, por espacio de cinco minutos para que suba y adquiera consistencia, pero con la superficie ligeramente húmeda. Cuando el bizcocho esté en su punto, se deja enfriar antes de desmoldarlo.

Bizcocho de limón

Ingredientes

1 yogur de limón, 1 vaso de yogur lleno de aceite, 2 vasos de yogur llenos de azúcar, 3 vasos de yogur llenos de harina, 3 huevos, 1 limón, 1 cucharada de levadura en polvo, 1 palo de canela, mantequilla.

Preparación

Se unta con mantequilla un molde de cristal apropiado a las cantidades. El aceite, la canela y dos o tres trozos de corteza de limón se ponen en un cuenco y se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante dos minutos.

Transcurrido este tiempo, se saca el recipiente del horno y se deja enfriar. Ya frío, se cuela el aceite, pasándolo a otro recipiente con los huevos y el azúcar. Se bate todo bien y se agregan la levadura, la harina, el yogur y la ralladura del resto del limón, sin dejar de remover hasta obtener una mezcla homogénea.

En este punto, se vierte la preparación en el molde reservado y se cocina en el microondas, a la máxima potencia, por espacio de 10 ó 12 minutos. Cuando el bizcocho esté cocido se retira del horno, se desmolda y se deja enfriar sobre una rejilla.

Bizcocho con mousse de chocolate

Ingredientes

400 gramos de chocolate a la taza, 4 cucharadas de zumo de naranja, 4 huevos, 50 gramos de azúcar, 25 gramos de harina, 1 sobre de levadura en polvo, mantequilla, ralladura de naranja, virutas de chocolate.

Preparación

Se prepara un molde redondo de unos 20 centímetros engrasándolo con mantequilla y forrándolo con papel de barba. En un cuenco se ponen 175 gramos de chocolate en trozos, la mitad del zumo de naranja y 25 gramos de mantequilla. Se introduce en el microondas, al 25% de potencia, durante cinco minutos, removiendo cada poco para que el chocolate se derrita.

Con dos huevos y el azúcar se prepara en la batidora una masa cremosa a la que se le añaden la harina, la levadura y la salsa de chocolate anterior. Este preparado se vierte en el molde reservado y se cocina en el microondas, a la mitad de su potencia, durante nueve minutos. Se deja enfriar dentro del molde.

Entre tanto, se prepara una mousse poniendo el resto del chocolate troceado en un cuenco. Luego se mete en el microondas, al 25% de potencia, por espacio de cinco minutos y se remueve de vez en cuando hasta que esté totalmente fundido. Se mezcla con el resto del zumo de naranja y las dos yemas. Las claras se baten a punto de nieve y se incorporan a la mezcla removiendo con cuidado. Se extiende esta mousse sobre el bizcocho antes de introducirlo en la nevera durante 12 horas. En el momento de servir, se desmolda en un plato y se adorna con las virutas de chocolate y ralladura de naranja.

Bizcocho con mousse de chocolate ►



Bizcocho de naranja

Ingredientes

4 huevos, 125 gramos de azúcar, 3 cucharadas colmadas de almendra molida, 1 cucharada colmada de pan rallado, 1 naranja, mantequilla, sal.

Preparación

Se unta con mantequilla un molde y se forra el fondo con papel barba. La piel de la naranja, una vez rallada, se pone en un cuenco junto con el azúcar y las cuatro yemas. Se bate todo bien hasta conseguir una masa espumosa.

En otro cuenco se mezclan la almendra molida, el pan rallado y el jugo de la naranja, hasta obtener una pasta homogénea, que se añade al preparado anterior. Después se incorporan las claras de huevo batidas a punto de nieve firme con un pellizco de sal. Se revuelve con cuidado para que se bajen lo menos posible. Una vez bien unido todo, se vierte en el molde y se cocina en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante seis minutos.

Transcurrido este tiempo, se pincha el bizcocho con un palillo. Si éste sale limpio, significará que está cocido; de lo contrario, se gira el molde y se deja cocer unos minutos más. Ya en su punto, se retira del horno y se deja enfriar totalmente antes de desmoldarlo.

Bizcocho relleno con crema de limón

Ingredientes

175 gramos de harina, mantequilla, 1 cucharadita de levadura en polvo, 175 gramos de azúcar, 6 huevos, 1 cucharada de maicena, 3 limones, 4 cucharadas de cacao en polvo, 100 gramos de avellanas tostadas molidas, leche, azúcar glas.

Preparación

Se prepara un molde engrasándolo con mantequilla y forrándolo con papel barba y se reserva. En un recipiente se baten 175 gramos de mantequilla, el azúcar, tres huevos y tres cucharadas de leche, hasta conseguir una crema fina. A continuación se añaden la harina y la levadura y se revuelve para unirlo todo muy bien. Se vierte en el molde y se cocina en el microondas, al 100% de potencia, durante siete minutos. Entonces, se retira del horno y se deja enfriar el bizcocho sin desmoldarlo.

Aparte, se prepara una crema de limón. Para ello se deslíe la maicena en un vaso de agua. En un cuenco se baten los tres huevos restantes y se agregan el zumo de los limones, la ralladura de uno de ellos y siete cucharadas de azúcar glas. Ya todo bien unido, se mete en el microondas, a la máxima potencia, unos cuatro minutos, removiéndolo cada minuto. Luego se retira del horno, se revuelve de nuevo y se deja enfriar.

El bizcocho se desmolda y se corta formando dos discos, extendiendo sobre uno de ellos la crema de limón. Se coloca el otro disco encima y se cubre con un baño de chocolate que se prepara mezclando el cacao, 50 gramos de mantequilla, medio vaso de leche, las avellanas y 300 gramos de azúcar glas. A continuación se mete en el horno microondas, a media potencia, durante tres minutos y se bate hasta que adquiera consistencia.

Bocaditos de leche condensada

Ingredientes

1 lata de leche condensada de 250 gramos,
100 gramos de piñones.

Preparación

La leche condensada se pone en un cuenco y se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante cinco minutos. Transcurrido este tiempo, se revuelve bien con un tenedor, se mete de nuevo en el microondas y se cocina durante seis minutos más al 75% de potencia.

Una vez en su punto, se incorporan los piñones (reservando unos pocos para adornar). Se mezcla todo y se pone a enfriar en la nevera hasta que la masa esté completamente fría y sólida. Por último, se forman con ella unas bolitas que, adornadas con los piñones reservados, se disponen dentro de cápsulas de papel y se sirven.

Bocaditos de plátano y coco

Ingredientes

1 plátano maduro, azúcar, harina,
1 sobre de levadura en polvo,
50 gramos de mantequilla, 1 huevo,
1 cucharada de zumo de limón,
100 gramos de azúcar glas,
50 gramos de coco rallado.

Preparación

El plátano, el azúcar, la harina (mezclada con la levadura), la mantequilla, el huevo y el zumo de limón se mezclan con la batidora hasta conseguir una masa suave. Esta masa se divide moldeando unas bolitas que se colocan en forma circular sobre una bandeja adecuada (no conviene meter muchas a la vez en el horno). Entonces se introducen en el horno microondas y se cocinan, a la máxima potencia, durante dos minutos o hasta que suban, procurando que la superficie de las bolitas quede ligeramente húmeda.

En este punto, se retiran del horno y se dejan reposar sobre una rejilla para que enfríen. Entre tanto, se echa el azúcar glas en un cuenco y se le agregan cuatro cucharadas de agua caliente, revolviendo sin parar hasta que quede consistente. Por último, se reparte el azúcar encima de los bocaditos, se adornan con el coco rallado y se dejan reposar unos momentos antes de servirlos.

Bocaditos de yema y coco

Ingredientes

6 yemas de huevo,
100 gramos de azúcar,
200 gramos de coco rallado.

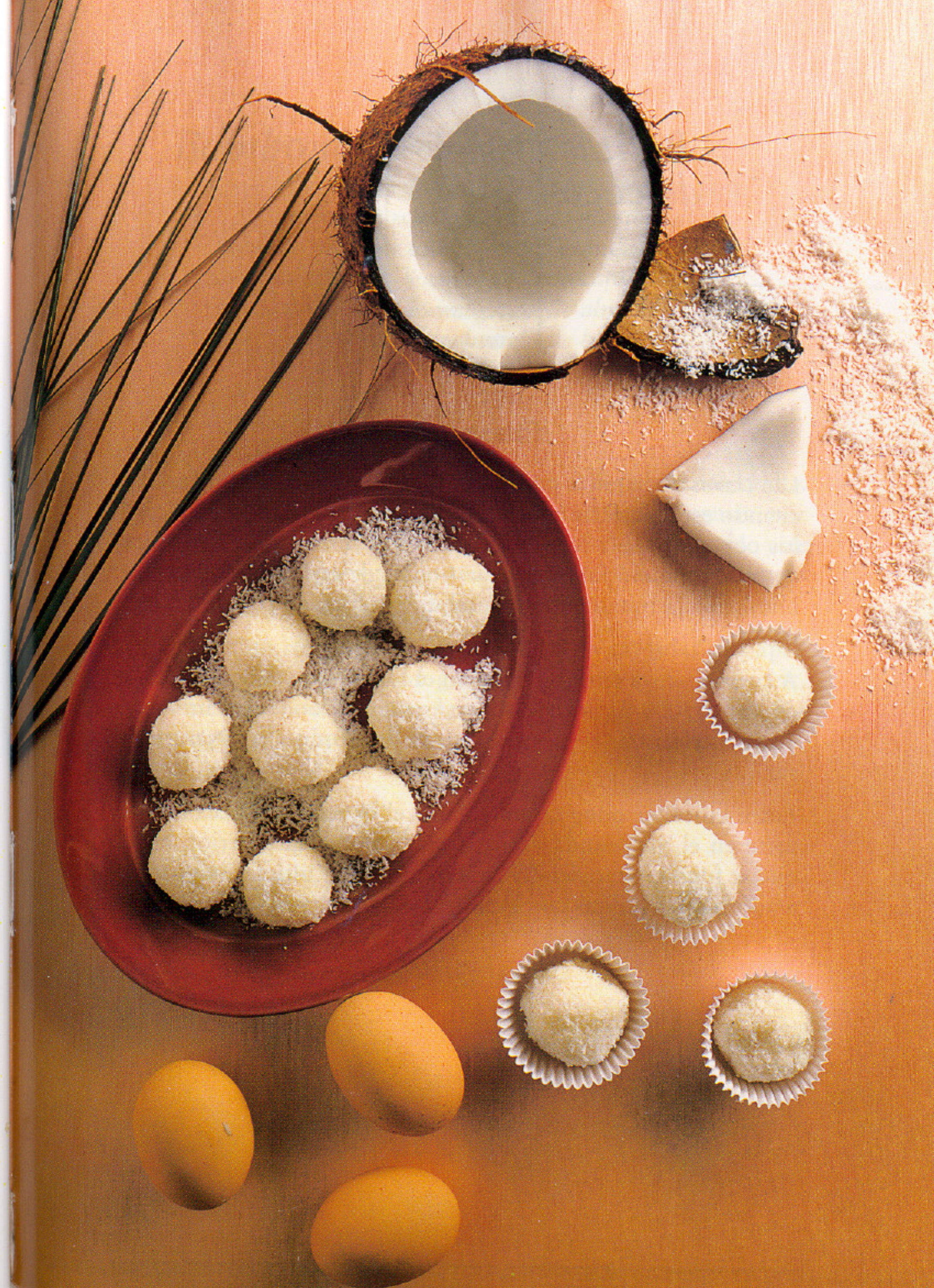
Preparación

En un cuenco grande se baten las yemas y el azúcar hasta que ambos ingredientes estén bien unidos. Se introduce entonces el cuenco en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante tres minutos, removiendo la mezcla con una cuchara de madera cada minuto.

Transcurrido este tiempo, se retiran las yemas del microondas y se incorporan 150 gramos de coco rallado batiendo hasta obtener una masa homogénea que debe reposar hasta que enfríe del todo.

Una vez fría, se moldean las yemas formando unas bolitas pequeñas que, rebozadas con el resto del coco rallado, se colocan en cápsulas de papel rizado y se sirven.

Bocaditos de yema y coco ►



Bolitas de coco

Ingredientes

2 claras de huevo,
150 gramos de azúcar,
75 gramos de coco rallado,
50 gramos de copos de maíz,
25 gramos de chocolate,
mantequilla, sal.

Preparación

Las claras se baten a punto de nieve con un pellizco de sal y, cuando estén bien montadas, se incorporan el azúcar, el coco y los copos de maíz triturados. Se revuelve con cuidado y, una vez esté todo unido, se colocan bolitas de este preparado sobre una bandeja untada con mantequilla y forrada con papel barba.

A continuación se introducen en el horno microondas y se cocinan, al 50% de potencia, por espacio de unos tres minutos. Transcurrido este tiempo, se retiran del horno y se dejan reposar.

Entre tanto, se pone en un cuenco el chocolate troceado y se mete en el microondas, sin variar la potencia anterior, hasta que se funda, removiendo cada minuto. Por último, se procede a adornar las bolitas con el chocolate y se sirven.

Bombones

Ingredientes

1 tableta de chocolate fondant,
100 gramos de mantequilla,
1 cucharada de miel,
1 cucharada de café soluble,
1 cucharada de almendra molida,
1 cucharada de brandy.

Preparación

En un cuenco se ponen el chocolate troceado y la mantequilla. Se cocina en el microondas, conectado al 50% de potencia, por espacio de dos minutos o hasta que se funda. Transcurrido este tiempo, se revuelve bien y se añaden la miel, el café, la almendra molida y el brandy, sin dejar de remover hasta unirlo todo.

En este punto, se ponen bolitas de masa en cápsulas de papel, que se pueden adornar con guindas, almendras, piñones, etc. Por último, se introducen en la nevera, sirviéndolos cuando hayan pasado unas horas.

Bombones de almendra

Ingredientes

1 tableta de chocolate fondant, 100 gramos de almendras, 80 gramos de arroz inflado y tostado, mantequilla.

Preparación

En un cuenco se ponen el chocolate, cortado en trocitos, y unos 150 gramos de mantequilla. Se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, por espacio de dos o tres minutos o hasta que el chocolate se haya derretido.

A continuación se retira el recipiente del horno y, cuando el chocolate haya enfriado un poco, se bate bien y se incorporan las almendras picadas y el cereal, removiéndolo todo para que se mezcle.

Este preparado se vierte en un molde cuadrado, previamente untado de mantequilla, formando una capa de unos dos centímetros de grosor. Cuando la masa de chocolate esté completamente fría, se corta en cuadraditos. Estos bombones pueden adornarse con nueces, almendras o avellanas peladas, o con pequeños trozos de frutas escarchadas.

Brazo de gitano con frambuesas

Ingredientes

2 huevos, 50 gramos de harina, 2 ó 3 gotas de colorante vegetal rojo, esencia de frambuesa, 1 taza de nata montada, azúcar glas, mantequilla, 150 gramos de frambuesas frescas o congeladas.

Preparación

Se prepara un molde muy plano y rectangular cubriéndolo con papel barba engrasado con mantequilla. Los huevos se baten con 75 gramos de azúcar glas en un cuenco hasta obtener el doble de su volumen inicial. Alcanzado este punto, se agregan la harina tamizada, el colorante y unas gotas de esencia de frambuesa, y se mezcla todo muy bien.

Esta masa se vierte sobre el molde preparado y se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, por espacio de tres o cuatro minutos. Transcurrido este tiempo, se saca del horno y se deja reposar el bizcocho otros tres minutos más.

A continuación se desmolda y se coloca sobre un rectángulo de papel de aluminio espolvoreado con azúcar glas. El bizcocho se enrolla hasta que enfríe completamente y, una vez frío, se desenrolla, se rellena con la nata montada, se enrolla de nuevo y se coloca sobre una fuente alargada. Por último se adorna con las frambuesas.

Cake de café y nueces

Ingredientes

100 gramos de azúcar,
2 huevos, harina,
25 gramos de café soluble,
75 gramos de nueces,
2 cucharadas de brandy,
1 cucharadita de levadura en polvo,
mantequilla, azúcar glas.

Preparación

En la batidora se baten 100 gramos de mantequilla, el azúcar, el café soluble y el brandy. Cuando esté todo bien unido, se incorporan los huevos, las nueces y 125 gramos de harina, mezclada con la levadura, y se sigue batiendo hasta conseguir una masa homogénea.

En un molde apto para horno microondas, engrasado con un poco de mantequilla y espolvoreado con harina, se vierte el preparado anterior y se introduce en el horno microondas, al 100% de potencia, por espacio de cinco o seis minutos. Alcanzado este punto, se comprueba si el cake está hecho. Para ello se pincha con un tenedor o una aguja larga; si ésta sale casi limpia significará que se puede retirar del horno ya que conviene recordar que después de desconectar el microondas los alimentos siguen cociéndose. Por último, se retira del horno y se deja enfriar; después, se desmolda y se espolvorea con azúcar glas.

Charlota exótica

Ingredientes

1 bizcocho, 1 lata de piña grande,
2 cucharadas soperas de ron,
2 mandarinas, 2 plátanos,
3 cucharadas soperas de natillas en polvo, 3 cucharadas de azúcar glas,
1/2 litro de leche, coco rallado,
1 taza de nata batida espesa.

Preparación

El bizcocho, que puede ser cualquiera de los citados en el apartado correspondiente, se trocea en cuadrados de unos dos centímetros y medio, se coloca sobre una fuente grande y se remoja con el jugo de la piña.

Aparte, en un cuenco con un poco de leche se deslíen las natillas en polvo y se agregan a continuación el azúcar y el resto de la leche. Se introduce el recipiente en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante unos cuatro minutos o hasta que rompa a hervir. Transcurrido este tiempo, se bate la mezcla y se mete de nuevo en el microondas, sin variar la potencia, otros cinco minutos. Debe removerse cada minuto hasta conseguir una crema espesa. Ya en su punto, se retiran las natillas del horno y se añade el ron, revolviéndolas de vez en cuando para que no se forme corteza.

La piña troceada, los gajos de mandarina y los plátanos, pelados y cortados en rodajas, se distribuyen sobre el bizcocho, reservando unos trozos de cada fruta para adornar, y se extienden las natillas sobre todo ello.

Se introduce la fuente en la nevera para que cuaje, al menos durante una hora. En el momento de servir se extiende la nata montada sobre la charlota y se adorna con la fruta reservada y coco rallado y tostado.

Charlota de kiwi

Ingredientes

16 bizcochos de soletilla, 1 sobre de flan de vainilla en polvo, 2 tazas de leche, 3 kiwis, 3 cucharadas de licor de kiwi, 50 gramos de azúcar, 100 gramos de moras.

Preparación

Se mezclan en un cuenco el contenido del sobre de flan y la leche y se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, por espacio de tres minutos, removiendo la crema, al menos dos veces durante este tiempo, hasta que espese.

A continuación se agregan a la crema dos kiwis pelados y triturados en la batidora junto con el azúcar y se remueve hasta obtener una mezcla homogénea.

Los bizcochos se extienden sobre una fuente y se riegan con el licor de kiwi. Cuando estén mojados se forran con ellos las paredes de un molde redondo. Los que sobren se trocean y se colocan en el molde alternándolos con capas de la crema anteriormente preparada.

Después se introduce el molde en el frigorífico, donde deberá reposar al menos durante dos horas. Por último se desmolda y se adorna con el kiwi restante y las moras. Puede servirse acompañado de nata líquida.

Charlota de moras

Ingredientes

150 gramos de bizcochos de soletilla, 200 gramos de moras, 1 huevo, 1 taza de leche, 1 cucharada de maicena, 2 cucharadas colmadas de azúcar, 1/2 naranja, 1 taza de nata montada, 2 cucharadas colmadas de gelatina de frambuesa en polvo, 1 copa de ron.

Preparación

En un cuenco grande se mezclan el huevo batido, la leche, el azúcar y la maicena. Se introduce el recipiente en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante cuatro minutos. A media cocción, debe batirse la crema enérgicamente.

Entre tanto, se lavan las moras y se reservan algunas para adornar. Luego se pasan por el pasapurés junto con el zumo de naranja y se incorporan a la crema reservada, agregando también la gelatina disuelta en dos cucharadas de agua hirviendo. Se mezcla todo bien y se añade por último la nata. Este preparado se mete en la nevera para que se solidifique un poco.

Con los bizcochos remojados en el ron se cubren el fondo y paredes de un molde redondo. El resto de los bizcochos troceados y la crema ya semicuajada se vierten en el molde, y se introduce en la nevera hasta que haya cuajado por completo.

En el momento de servir se desmolda sobre un plato grande y se adorna con las moras reservadas.

Churros

Ingredientes

250 gramos de harina,
aceite de oliva,
azúcar, sal.

Preparación

Se vierte un cuarto de litro de agua en un recipiente grande de vidrio con una cucharadita de sal y se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante dos minutos. Transcurrido este tiempo se retira el recipiente y se añade la harina, que debe mezclarse removiendo vigorosamente hasta lograr una masa homogénea. Se deja enfriar la masa y se llena con ella la churrera.

En una sartén grande con abundante aceite caliente sobre el fuego se echan los churros. Una vez fritos y dorados, se retiran de la sartén y se deja escurrir el aceite sobre papel absorbente. Se sirven muy calientes espolvoreados con azúcar.

Cocada

Ingredientes

175 gramos de azúcar,
150 gramos de coco rallado,
4 huevos, 1 limón.

Preparación

En un molde se echan unos 75 gramos de azúcar y una cucharada de agua, y se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, por espacio de 10 minutos o hasta que el azúcar se haga caramelo. Entonces se extrae el molde del horno y se deja enfriar.

Los huevos y el resto del azúcar se baten en un cuenco hasta lograr el doble de su volumen. En este punto se incorpora la corteza de medio limón rallada, así como el coco, revolviéndolo todo bien hasta lograr una pasta homogénea. Se vierte en el molde sobre el caramelo y se cocina en el microondas, al 100% de potencia, durante seis minutos. Transcurrido este tiempo, se saca del horno, se desmolda sobre una bandeja de cristal y se sirve acompañada, si se desea, de nata montada.

Compota de frutas secas

Ingredientes

350 gramos de frutas secas variadas (ciruelas pasas, melocotones, aros de manzana, albaricoques, higos),
25 gramos de pasas de Corinto,
2 cucharadas de vino tinto o mosto,
6 clavos, 1 palo de canela,
yogur, miel.

Preparación

En una fuente grande se ponen las frutas secas, las pasas de Corinto, el vino, los clavos, la canela y medio vaso de agua caliente. Se tapa la fuente con papel plástico adhesivo y se introduce en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, por espacio de 10 minutos, removiendo dos veces, al menos, durante este tiempo.

Cuando las frutas estén tiernas, se retira la compota del microondas y se deja reposar 20 minutos antes de incorporar miel al gusto. Después se retiran las especias y se calienta en el horno, al 100% de potencia, durante un minuto. Se sirve la compota templada o fría en recipientes individuales cubierta con una capa de yogur.

Compota de frutas secas ►



Compota de manzana

Ingredientes

1 kilo de manzanas reinetas,
150 gramos de azúcar,
1 limón,
1 palo de canela.

Preparación

Las manzanas, una vez peladas, se trocean y colocan en una fuente de cristal junto con el azúcar, el zumo y la cascara de limón en trozos, la canela y medio vaso pequeño de agua.

Se introduce el recipiente en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante cuatro minutos. Transcurrido este tiempo, se remueve y se mete de nuevo en el microondas, sin variar la potencia, por espacio de tres minutos. Entonces se saca del horno, se retiran la cáscara de limón y el palo de canela y se sirve la compota templada o fría.

Compota de peras

Ingredientes

1 kilo de peras,
200 gramos de higos pasos,
200 gramos de orejones,
200 gramos de ciruelas pasas,
canela en rama, vino blanco,
1 limón, 750 gramos de azúcar.

Preparación

En el recipiente donde se vaya a cocer la fruta se ponen 10 cucharadas de azúcar y unas gotas de zumo de limón. Se introduce en el horno microondas, al 100% de potencia, hasta que el azúcar se haga caramelo, removiendo este preparado cada tres minutos.

En este punto, se colocan las peras, peladas, troceadas y sin semillas, los higos, los orejones, las ciruelas, dos palos de canela, la corteza del limón y el azúcar restante, y se cubre todo ello con dos litros de vino blanco. Se mete el recipiente en el microondas, sin variar la potencia, y se cocina durante 10 minutos o hasta que los ingredientes estén tiernos. Puede servirse templada o fría.

Confitura de frambuesas

Ingredientes

450 gramos de frambuesas frescas o congeladas, zumo de limón, 450 gramos de azúcar, mantequilla.

Preparación

Si las frambuesas son congeladas, se colocan en un recipiente grande y se descongelan en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, por espacio de cuatro minutos; durante este tiempo se remueven varias veces con una cuchara de madera para conseguir una descongelación uniforme.

Si las frambuesas son frescas o una vez descongeladas, se les añaden zumo de limón al gusto y el azúcar y se mezcla todo bien antes de meterlo cinco minutos en el microondas, al 100% de potencia, para que se disuelva el azúcar, removiéndolo con frecuencia durante la cocción.

A continuación se incorpora un poco de mantequilla y se mete de nuevo en el horno, sin variar la potencia, por espacio de 13 minutos. Se revuelve el preparado cada cuatro minutos y se retira la espuma que se forme. Cuando esté en su punto, se deja enfriar la confitura y se pasa a tarros esterilizados, cerrándolos herméticamente para que se conserven.

Confitura de fresas

Ingredientes

450 gramos de fresas, zumo de limón, 450 gramos de azúcar, mantequilla.

Preparación

Las fresas se mezclan con el azúcar y un chorro abundante de zumo de limón en una fuente apropiada y se dejan macerar tapadas durante ocho horas. Luego, cuando las fresas estén blandas y el azúcar se haya hecho almíbar, se introduce el recipiente en el horno microondas, al 25% de potencia, por espacio de 15 minutos, removiendo la mezcla cada cuatro.

A continuación se añade un poco de mantequilla y se conecta el microondas, a la máxima potencia, otros 25 minutos. Cada cuatro se remueve la confitura y se retira la espuma que pudiera formarse. Una vez cocida, se deja reposar 15 minutos antes de pasarla a frascos esterilizados para su conservación.

Copas de chocolate

Ingredientes

200 gramos de chocolate fondant, 80 gramos de azúcar, 1 cucharada sopera de nata líquida, zumo de limón.

Preparación

En un cuenco de cristal se ponen medio vasito de agua, el azúcar y unas gotas de zumo de limón, y se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante tres minutos. Transcurrido este tiempo, se retira del horno y se reserva.

Aparte, en otro recipiente se echa el chocolate troceado junto con una cucharada de agua. Se tapa con plástico adhesivo y se mete en el microondas, sin variar la potencia anterior, hasta que se derrita el chocolate (unos dos minutos aproximadamente).

Una vez fundido el chocolate, se incorpora el jarabe de azúcar que se tenía reservado y se bate todo bien antes de añadir, por último, la nata líquida. La crema resultante se pasa a copas individuales que se colocan en el frigorífico para que cuaje. En el momento de servir se pueden adornar las copas con nata montada, fideos multicolores, cerezas escarchadas o virutas de chocolate.

Copas de nata y melocotón

Ingredientes

1 bote de melocotón en almíbar grande, 1/2 taza de leche, 300 gramos de nata líquida, 400 gramos de azúcar glas, 200 gramos de azúcar, 1 copa de jerez dulce, 4 yemas de huevo, 1 copa de brandy, almendras en trocitos.

Preparación

Los melocotones, una vez escurridos del almíbar, se cortan en trozos grandes y se dejan macerar con el jerez y dos cucharadas de azúcar blanquilla por espacio de dos horas. Entre tanto, se baten las yemas con el resto del azúcar hasta obtener una crema homogénea. Se añaden entonces, sin dejar de batir, el brandy y la leche, y se introduce la mezcla en el horno microondas, al 100% de potencia, durante dos minutos. Luego se revuelve bien y se conecta un minuto más.

Con la nata y el azúcar glas se prepara una nata montada. Los melocotones, ya macerados, se distribuyen en copas y se cubren con la crema anterior fría. Por último, se adornan con la nata montada y se espolvorean, si se quiere, con almendras o con otro fruto seco (avellanas, nueces, pistachos, etc.) en trocitos.

Copas de piña y café

Ingredientes

1 bote de piña en almíbar,
1 cucharadita de café instantáneo,
4 cucharadas soperas de requesón,
12 cucharadas de azúcar,
2 huevos, zumo de limón.

Preparación

Las rodajas de piña se escurren, se trocean y se reparten en cuatro copas. Aparte, en un recipiente apropiado se ponen las claras de huevo y unas gotas de zumo de limón, y se montan a punto de nieve firme.

En un cuenco aparte se mezclan el requesón, las yemas, el café instantáneo y el azúcar, sin dejar de batir, hasta formar una crema homogénea. Luego se incorporan las claras procurando mezclarlas suavemente para que no se bajen. Este preparado se introduce en el horno microondas durante tres minutos en la posición de descongelación. Transcurrido este tiempo, se remueve y se deja cocer un minuto más a la misma potencia.

La crema obtenida se vierte en las copas con la piña y se meten en la nevera para que estén frías antes de servirlas.

Corona de almendras

Ingredientes

125 gramos de harina,
1 cucharadita de levadura en polvo,
75 gramos de almendra molida,
3 huevos, mantequilla, 1/2 limón,
azúcar glas, fideos de chocolate.

Preparación

Los huevos se baten con 125 gramos de azúcar glas hasta conseguir una crema. A continuación se añaden unos 50 gramos de mantequilla derretida y la ralladura del medio limón, sin dejar de batir. Una vez unido todo, se incorpora la harina, mezclada con la levadura en polvo, y se remueve con cuidado. Por último, se agrega la almendra molida y se trabaja bien la mezcla hasta que quede muy esponjosa.

Este preparado se vierte en un molde de unos 22 centímetros de diámetro engrasado con mantequilla; se introduce en el horno microondas (con el plato giratorio conectado) y se cocina durante 12 minutos al 75% de potencia. Cuando esté en su punto, se desmolda y se sirve espolvoreado con fideos de chocolate.

Corona de limón

Ingredientes

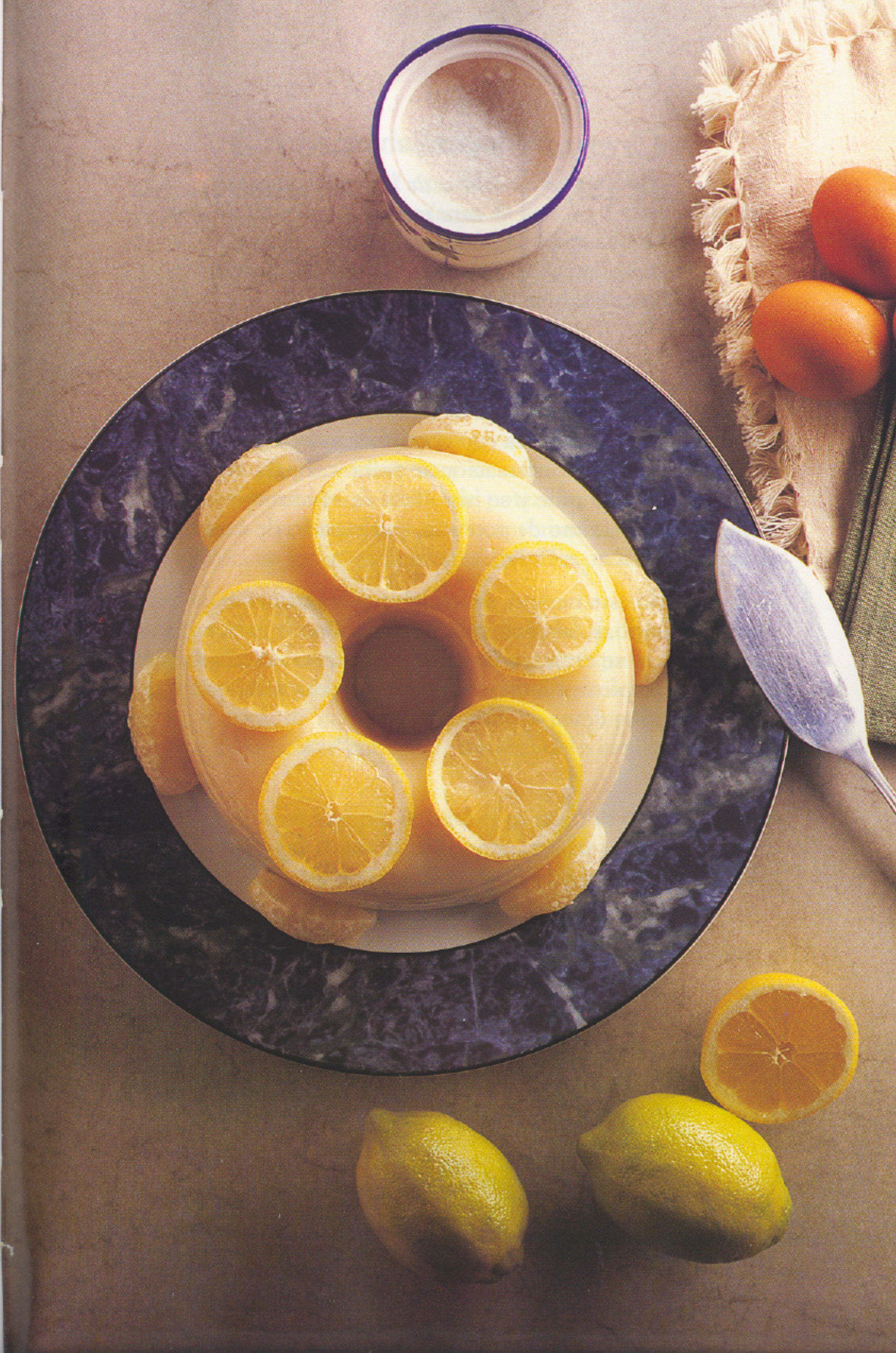
3 huevos, 2 limones,
1/4 de litro abundante de leche,
175 gramos de azúcar,
1 cucharada de maicena,
1/4 de litro de nata montada,
20 gramos de gelatina
sin sabor en polvo,
2 cucharadas de ron.

Preparación

En un cuenco de vidrio se baten los huevos y el azúcar. Después se añaden poco a poco la maicena y la leche caliente. Se introduce el cuenco en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante cuatro minutos, removiendo el contenido cada minuto. A continuación se retira del horno microondas, se incorpora el ron y se deja enfriar.

La gelatina se disuelve en el zumo de los limones y se mezcla con la crema anterior ya fría. Luego, y revolviendo con cuidado, se agrega la nata montada y se vierte todo el preparado en un molde tipo corona. Éste se mete en la nevera por espacio de siete u ocho horas para que cuaje y, en el momento de servir, puede adornarse con gajos finos y ralladura de limón.

Corona de limón ►



Crema de café

Ingredientes

1 litro de leche, 3 huevos,
1 taza mediana colmada de azúcar,
2 cucharadas de maicena,
6 cucharadas de café soluble.

Preparación

La maicena, una vez disuelta en una taza con leche fría, se mezcla en la batidora eléctrica con el resto de la leche, los huevos, el azúcar y el café. A continuación se cuela y se pasa el preparado a un recipiente grande y se introduce en el horno microondas, conectado al máximo de potencia, por espacio de cuatro minutos.

Transcurrido este tiempo, se revuelve enérgicamente, se cocina en el microondas durante otros cuatro minutos más, sin variar la potencia, y se remueve de nuevo. La crema de café se puede servir en recipientes individuales, fría y adornada con nata o merengue, si se desea.

Crema de caramelo

Ingredientes

1 taza y media de tamaño mediano de azúcar, 1 vaso de leche,
1 vaso de nata líquida, 6 huevos,
2 cucharadas de maicena,
175 gramos de mantequilla.

Preparación

En un cuenco se ponen el azúcar y cuatro cucharadas de agua. Se tapa con plástico adhesivo y se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante ocho minutos, hasta que dore el azúcar. A continuación se añade la nata y se cocina todo durante tres minutos más sin variar la potencia.

En una taza con cuatro cucharadas de leche se diluye la maicena y se agrega al caramelo junto con la mantequilla, dos huevos enteros batidos, cuatro yemas y el resto de la leche. Se mezcla todo y se mete de nuevo al microondas por espacio de cuatro minutos a la máxima potencia, removiéndolo bien cada dos minutos.

Transcurrido este tiempo, se bate el preparado con las varillas hasta obtener una crema suave que se reparte en recipientes individuales, dejándolos reposar en la nevera al menos una hora antes de servir.

Crema catalana

Ingredientes

1/2 litro de leche, 3 yemas,
1 taza de tamaño medio de azúcar,
1 cucharada colmada de maicena,
1 limón, canela en rama y en polvo.

Preparación

La mitad de la leche, el azúcar, un palo de canela y la corteza de limón se ponen en un cuenco grande que se introduce en el horno microondas, a la máxima potencia, durante seis minutos. Las yemas y la maicena se diluyen en el resto de la leche fría y se mezclan con el preparado anterior (colado). En caso de que se formen grumos debe utilizarse la varilla eléctrica.

Se cocina todo en el horno microondas durante dos minutos al 100% de potencia; luego se remueve y se conecta de nuevo el horno por espacio de cuatro minutos al 25% de potencia. Se revuelve cada minuto.

En el momento de servir la crema catalana se presenta en cuencos individuales espolvoreada con canela en polvo o, si se prefiere, se carameliza azúcar con un hierro especial. Se sirve fría.

Crema de chocolate

Ingredientes

200 gramos de chocolate fondant,
80 gramos de azúcar,
1 cucharada de nata líquida,
1 limón.

Preparación

En un cuenco se echan un vaso de agua, unas gotas de zumo de limón y el azúcar. Se introduce en el horno microondas y se cocina por espacio de tres minutos al 100% de potencia.

En un recipiente aparte se ponen el chocolate troceado y una cucharada de agua, y se mete en el microondas durante dos minutos a la máxima potencia.

Transcurrido este tiempo, se mezclan el chocolate derretido y el preparado de azúcar y zumo de limón, procurando batirlo bien hasta formar una crema uniforme. Después se incorpora la nata líquida y se sigue removiendo para unirlo todo. Esta crema se distribuye en copas o cuencos individuales y se sirve bien fría.

Crema de chocolate para rellenar

Ingredientes

150 gramos de chocolate fondant, 1 cucharada de mantequilla, 3 cucharadas soperas de nata líquida, vainilla en polvo.

Preparación

En un cuenco grande se ponen el chocolate, un vaso de agua, la mantequilla, la nata líquida y un poco de vainilla en polvo. Se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante tres minutos. Transcurrido este tiempo, se revuelve bien con una cuchara de madera y, cuando esté bien mezclado, se mete de nuevo en el microondas durante dos minutos más.

Esta crema resulta muy adecuada para rellenar bizcochos o para cubrir pasteles, budines o cualquier otra labor de repostería.

Crema de fresones

Ingredientes

500 gramos de fresones, 3 cucharadas de azúcar glas, 4 cucharadas soperas de requesón.

Preparación

Los fresones se limpian bien y se cortan a la mitad (reservando cuatro enteros para decorar). A continuación se pasan a un cuenco y se mezclan con el azúcar, removiéndolos bien. Luego se tapa el recipiente con plástico adhesivo transparente y se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante ocho minutos. Al cabo de este tiempo los fresones deben estar blandos; si no fuese así, se cocinarán por espacio de unos minutos más.

En este punto, se trituran en la batidora o se pasan por el pasapurés y se añade al puré resultante el requesón, mezclándolo todo muy bien.

Esta crema se reparte en cuatro copas o cuencos individuales decorados con los fresones reservados, y se sirve muy fría.

Crema inglesa

Ingredientes

1/2 litro de leche, 4 yemas,
100 gramos de azúcar glas,
1 palo de vainilla,
canela en polvo.

Preparación

La leche se pone en un recipiente con la vainilla, cortada en dos o tres trozos, y se introduce en el horno microondas, a la máxima potencia, durante tres minutos.

Entre tanto, se baten las yemas con el azúcar hasta obtener una crema espumosa y blanquecina. A continuación se vierte la leche caliente (a la que se le habrá retirado la vainilla) sobre el preparado de yemas y azúcar, sin dejar de revolver. Una vez mezclado todo, se pasa a un recipiente y se cocina en el microondas, al 100% de potencia, por espacio de ocho minutos, removiendo este preparado cada dos. Transcurrido este tiempo se pasa la mezcla por el pasapurés y se reparte en cuencos individuales, dejándolos enfriar en la nevera al menos durante tres horas. Esta crema se sirve fría y espolvoreada con canela en polvo o fideos de chocolate si se prefiere.

Crema inglesa ►



Crema de limón

Ingredientes

4 limones, 4 huevos,
125 gramos de azúcar glas,
100 gramos de mantequilla.

Preparación

En un recipiente se mezclan, batiendo bien, los huevos, la mantequilla blanda, el azúcar, el zumo de los limones y su ralladura. Una vez obtenida una crema, se introduce el recipiente en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante un minuto. Después se remueve y mete de nuevo en el horno, sin variar la potencia, por espacio de cinco minutos, batiéndola enérgicamente cada minuto para que no se pegue ni se formen grumos. Ya lista, se retira del microondas y se sigue removiendo hasta que enfríe.

Esta crema se conserva bien en la nevera y es muy apropiada para cubrir y rellenar pasteles hechos en el horno microondas.

Crema pastelera

Ingredientes

1/2 litro de leche, 1 palo de canela,
40 gramos de mantequilla,
4 yemas, 50 gramos de maicena,
200 gramos de azúcar.

Preparación

La maicena se diluye en la leche; luego se incorporan la mantequilla derretida, las yemas y el azúcar. Se bate todo bien y se añade el palo de canela atado con un hilo para que no se deshaga y se pueda retirar después con facilidad.

Se vierte el preparado sobre un recipiente grande y se introduce en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante cinco minutos o hasta que espese, removiéndolo cada minuto. Ya en su punto, se retira la canela, se revuelve de vez en cuando con una cuchara de madera hasta que enfríe y se emplea para rellenar bizcochos, crepes, pastelillos, etc.

Crema de piña

Ingredientes

1 litro de leche, 4 rodajas de piña natural o en lata, 3 huevos, 2 cucharadas de maicena, 200 gramos de azúcar, 25 gramos de mantequilla, 1/2 vasito de kirsch.

Preparación

La maicena y el azúcar se disuelven en la leche. A continuación se añaden los huevos, la piña triturada y la mantequilla. Este preparado se introduce en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante cinco minutos.

Luego se retira del horno y se bate la crema enérgicamente con una cuchara de madera. Se mete de nuevo en el microondas, sin variar la potencia anterior, cuatro minutos más y, por último, se agrega el kirsch. Se remueve bien antes de pasar la crema a recipientes de cristal o copas, donde se sirve fría y adornada, si se quiere, con frutas escarchadas picadas muy finas.

Crepes suzette

Ingredientes

150 gramos de azúcar, 2 huevos, 1/4 litro de leche, 1 naranja, 1 cucharada de brandy, 90 gramos de mantequilla, 4 cucharadas de licor de naranja, 1/2 limón, azúcar, aceite, sal.

Preparación

En un recipiente se mezclan la harina, el azúcar y una pizca de sal. En el centro se vierten los huevos batidos, una cucharada de aceite y el brandy. Se remueve todo hasta formar una masa sin grumos y se le añade poco a poco la leche sin dejar de revolver. Se deja reposar durante una hora, agregando más leche si la pasta estuviera muy espesa.

Se pone a calentar la bandeja doradora durante siete minutos y se vierte sobre ella una cucharadita de aceite, extendiéndola en todo el fondo. Se echa entonces un cucharón de pasta y se inclina la fuente para que se reparta sobre el fondo. Se cocina en el microondas, a la máxima potencia, un minuto antes de darle la vuelta y conectar de nuevo el horno hasta que esté hecha. En este punto, se coloca la crepe sobre un plato y se repite el procedimiento con el resto de la pasta.

Aparte, se elabora una salsa; para ello se derrite la mantequilla en el horno microondas y se añaden entonces la ralladura de naranja y de limón, así como el zumo de ambos, el azúcar y el licor. Se cocina la salsa, a la máxima potencia, por espacio de dos minutos y se revuelve antes de bañar con ella las crepes. A continuación se cubre la fuente con papel de plástico adherente y se mete cinco minutos en el microondas, conectado al 25% de su potencia. Se les da vuelta a las crepes en la salsa y se sirven muy calientes.

Delicias al caramelo

Ingredientes

300 gramos de boniatos,
125 gramos de harina,
1/2 cucharada de levadura en polvo,
150 gramos de azúcar, aceite.

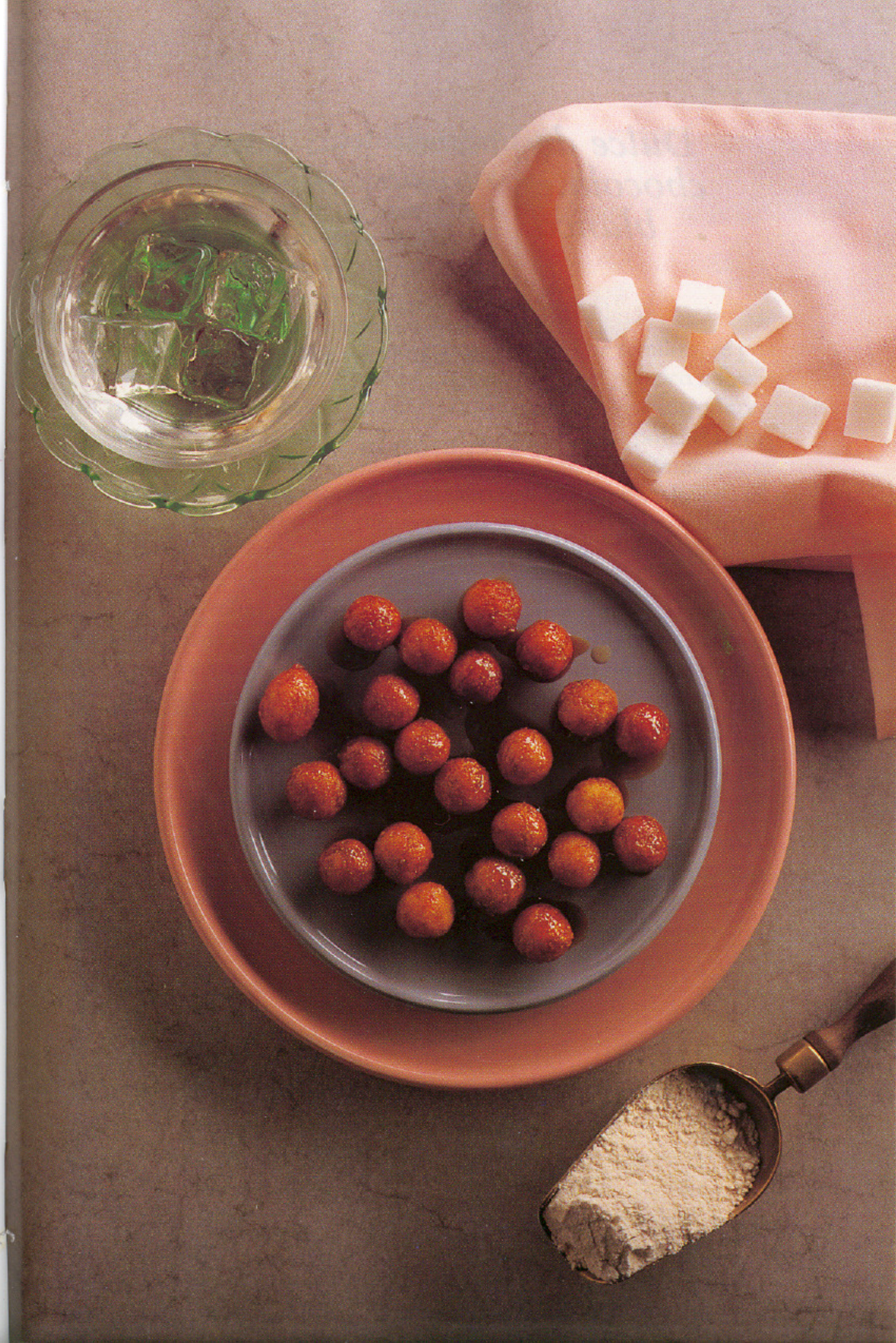
Preparación

La levadura y la harina se echan en un cuenco y, formando un agujero en el centro, se agrega poco a poco un vaso pequeño de agua tibia, removiendo hasta obtener una pasta fina. Aparte, se pelan los boniatos y se introducen en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante cuatro minutos o hasta que ablanden. Cuando estén cocidos, se pasan por el pasapurés y se reservan.

Con el azúcar y dos o tres cucharadas de agua se prepara un almíbar a punto de caramelo y se reserva también. Con la masa de boniatos se forman unas bolitas que se rebozan en la pasta de harina y se fríen en una sartén con aceite bien caliente. Ya fritos, se retiran del aceite y se dejan escurrir sobre papel absorbente.

Cuando estén fritos todos los buñuelos, y con ayuda de unas pinzas, se sumergen en el caramelo caliente. Se sacan rápidamente y se meten en agua muy fría (con hielo) un momento para que cristalice el caramelo, manteniendo durante todo este proceso el caramelo caliente y el agua helada.

Delicias al caramelo ►



Dulce de chocolate blanco

Ingredientes

150 gramos de chocolate blanco,
100 gramos de mantequilla,
1 sobre de gelatina sin sabor, leche,
4 huevos, 75 gramos de azúcar glas,
1 taza de nata montada,
1 cucharada de café soluble,
1 copita de brandy.

Preparación

El chocolate se trocea y se echa en un cuenco. Se mete en el horno microondas, al 100% de potencia, durante un minuto. A continuación se agrega la mantequilla y se cocina otro minuto más sin variar la potencia. Se deja enfriar un poco y entonces se añaden las cuatro yemas de huevo, una a una, removiendo sin parar. La gelatina se disuelve en un poco de leche caliente y se incorpora al preparado anterior.

Aparte, se mezcla la nata montada con el café y el azúcar. Se baten dos claras a punto de nieve y se unen, con mucho cuidado para que no se bajen, con la crema de chocolate y gelatina, incorporando también la nata montada y el brandy.

Todo ello se vierte en un molde y se mete en la nevera hasta que cuaje. Se sirve frío.

Dulce de membrillo

Ingredientes

1 kilo de membrillos,
750 gramos de azúcar.

Preparación

Los membrillos, pelados, troceados y limpios de semillas, se ponen en un recipiente grande, se tapan con papel plástico adhesivo, al que se le hacen unos pequeños agujeros, y se introducen en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante cuatro minutos. Transcurrido este tiempo, se remueven, se cocinan dos minutos más y se dejan reposar.

En un cuenco aparte se echan el azúcar y una taza pequeña de agua, y se mezclan un poco. Luego se mete el cuenco en el microondas, al 100% de potencia, unos tres o cuatro minutos hasta obtener almíbar, removiendo a mitad de cocción.

Una vez en su punto, se unen el almíbar y los membrillos y se cocina todo junto, sin variar la potencia anterior, por espacio de otros 10 minutos más, removiéndolo unas tres veces durante ese tiempo. Por último, se retira el dulce del horno y antes de que enfríe se pasa a un molde hasta el momento de servirlo.

Flan de avellanas

Ingredientes

4 huevos, 1/2 litro de leche,
200 gramos de azúcar,
150 gramos de avellanas tostadas
y molidas, 1/2 limón,
nata montada.

Preparación

En un molde tipo flanera se vierten 75 gramos de azúcar y una cucharada de agua, y se introduce en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, por espacio de unos seis minutos o hasta que se haya hecho caramelo. Se extiende por todo el fondo y se reserva.

En un cuenco grande se ponen la leche, la corteza del medio limón y el resto del azúcar, y se mete a calentar en el microondas, al 100% de potencia, durante 10 minutos. Transcurrido este tiempo, se retira la corteza de limón y se añaden los huevos batidos y las avellanas. Se mezcla todo bien y se vierte en el molde caramelizado, cocinándolo en el microondas, sin variar la potencia anterior, por espacio de siete minutos. Ya en su punto, se retira y deja reposar. Cuando el flan esté frío se desmolda sobre una fuente grande y se adorna con nata montada.

Flan de chocolate

Ingredientes

3 huevos, 3 cucharadas de azúcar,
40 gramos de chocolate fondant,
5 cucharadas de cacao en polvo,
2 cucharadas de avellanas picadas,
1 cucharada de brandy,
nata montada, mantequilla.

Preparación

Se separan las claras de las yemas y se baten estas últimas junto con el azúcar hasta conseguir una crema espumosa y blanquecina. Se añaden entonces, y sin dejar de batir, el chocolate rallado, el cacao, las avellanas picadas y el brandy. Luego se incorporan las claras, batidas a punto de nieve firme, cuidando que se bajen lo menos posible.

La crema obtenida se reparte en flaneros individuales, previamente engrasados con mantequilla y se introducen en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante cinco minutos o hasta que los flanes hayan cuajado. Por último, se retiran del horno y se dejan reposar. Cuando estén templados, se desmoldan sobre una fuente de servir y se adornan con nata montada.

Flan de coco

Ingredientes

1/2 litro de leche, 4 huevos,
12 cucharadas de azúcar,
100 gramos de coco rallado,
1 cucharada de maicena, 1/2 limón,
1 palo de canela en rama.

Preparación

En una flanera se echan cinco cucharadas de azúcar y dos de agua, y se introduce en el horno microondas, al 100% de potencia, durante seis minutos, hasta que el azúcar se haya caramelizado. Entonces se saca del horno y se va girando el molde para extender el caramelo sobre el fondo.

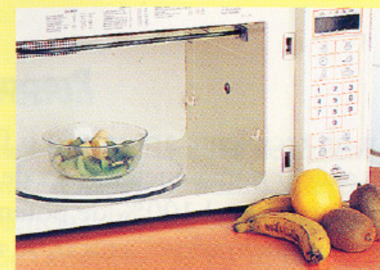
La maicena se diluye en unas cucharadas de leche fría y se reserva. En un cuenco se ponen el palo de canela atado con un hilo para que no se deshaga, siete cucharadas de azúcar, la ralladura del limón y el resto de la leche. Se mete en el microondas, a la máxima potencia, por espacio de 10 minutos, hasta que esté bien caliente. Luego se retira la canela, se incorpora la maicena disuelta en leche que se tenía reservada, se revuelve bien y se cocina durante un minuto más sin variar la potencia. A continuación se agregan, batiéndolo todo con la batidora eléctrica, los huevos y el coco rallado y se vierte en el molde caramelizado.

Por último, se cuaja el flan en el horno microondas, conectado a su mayor potencia, durante cinco minutos y se deja reposar hasta que enfríe. En el momento de servir se desmolda y puede decorarse con coco rallado, nata montada, etc.

Consejos prácticos



Es mejor utilizar moldes individuales para preparar flanes; en los grandes no se cuajarán de manera uniforme y el centro puede quedarse crudo.



Para preparar frutas en el horno microondas se necesitará muy poca o ninguna cantidad de agua.



Las frutas se deshuesan y se les pincha la piel antes de cocinarlas para evitar que ésta reviente al cocer.

Flan de fresas

Ingredientes

200 gramos de fresas,
4 huevos, 200 gramos de azúcar,
1/2 litro de leche.

Preparación

En un recipiente apropiado o flanera se ponen dos cucharadas de azúcar y una cucharadita de agua y se introduce en el horno microondas, al 100% de potencia, durante siete minutos. Una vez caramelizado el azúcar, se mueve el molde para cubrir con el caramelo su fondo y sus paredes.

Las fresas, limpias y troceadas (se reservan unas cuantas para el adorno sin cortar), los huevos, el azúcar y la leche se baten en la batidora eléctrica. Se vierte este preparado en el molde y se cocina, a la máxima potencia, por espacio de siete minutos.

Cuando el flan esté cuajado se retira del horno y se deja reposar hasta que esté templado. Se desmolda sobre un plato grande o una fuente y se adorna con las fresas reservadas.

Flan de leche condensada

Ingredientes

1 bote de leche condensada,
4 huevos, leche,
4 cucharadas de azúcar.

Preparación

En un molde tipo flanera se ponen dos cucharadas de azúcar y una cucharadita de agua y se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante seis minutos o hasta obtener almíbar a punto de caramelo. Ya en su punto, se retira del horno, se extiende el caramelo sobre el fondo y las paredes del molde y se reserva.

Aparte, en un cuenco se baten la leche condensada, dos medidas de este bote de leche y los huevos. Se cocina todo, a la máxima potencia, por espacio de seis minutos.

Transcurrido este tiempo, se retira el recipiente del microondas y se vierte el contenido en el molde caramelizado. Se mete en el horno sin variar la potencia anterior, durante unos cuatro minutos. Cuando esté cuajado el flan se retira y se deja enfriar antes de desmoldarlo sobre una fuente o plato de servir.

Flan de manzana

Ingredientes

3 huevos, 3 manzanas,
1/4 de litro de leche,
50 gramos de mantequilla,
3 cucharadas de harina,
15 cucharadas de azúcar.

Preparación

En una flanera o molde apropiado se ponen cinco cucharadas de azúcar y una de agua. Se introduce en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante siete minutos para caramelizar el azúcar. Una vez en su punto, se retira del horno y se mueve el molde de forma que se reparta el caramelo por el fondo. Las manzanas, peladas y cortadas en gajos, se colocan sobre el caramelo.

Con ayuda de la batidora eléctrica se mezclan los huevos, la leche, la mantequilla, la harina y el resto del azúcar y se vierte después sobre las manzanas. Se introduce en el microondas, al 100% de potencia, por espacio de cinco minutos. Transcurrido este tiempo, se gira el molde y se conecta cinco minutos más al 50% de potencia. Cuando el flan esté cuajado se retira del horno y se deja reposar 10 minutos. En el momento de servir se desmolda sobre un plato o fuente apropiados.

Flan de queso

Ingredientes

1/2 kilo de queso fresco,
50 gramos de pasas
de Corinto remojadas,
2 huevos,
1 limón, azúcar.

Preparación

En un molde de vidrio tipo flanera se echan 75 gramos de azúcar y una cucharada de agua, y se introduce en el horno microondas, al 100% de potencia, durante seis minutos. Transcurrido este tiempo, se extrae el molde del horno, moviéndolo para que el caramelo cubra el fondo y las paredes del recipiente y dejándolo enfriar luego.

Aparte, en un recipiente apropiado a las cantidades se baten los huevos y 10 cucharadas de azúcar. A continuación se añaden el queso, la ralladura del limón y las pasas, y se remueve hasta mezclarlo todo bien.

Una vez unido, se vierte el preparado en el molde sobre el caramelo, se mete en el microondas y se cocina por espacio de 15 minutos a la máxima potencia. Ya en su punto, se retira del horno y se deja reposar hasta que enfríe antes de desmoldarlo.

Gachas

Ingredientes

1 taza de leche, 75 gramos de azúcar moreno, 1 taza de avena, 75 gramos de mantequilla, sal.

Preparación

En un cuenco grande se ponen la leche, una taza de agua, la avena y una pizca de sal, y se mezcla todo bien antes de introducirlo en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante nueve minutos. Debe removerse el preparado cada tres minutos.

Transcurrido este tiempo, se vierte en recipientes individuales, se reparte sobre cada uno un poco de mantequilla y se espolvorea con el azúcar.

Gachas ►



Galletas de chocolate

Ingredientes

225 gramos de mantequilla, 100 gramos de azúcar, 225 gramos de harina, 50 gramos de chocolate en polvo, 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Preparación

La mantequilla, el azúcar y la esencia de vainilla se baten en un cuenco hasta obtener una mezcla espumosa. En este punto, se agregan, poco a poco, la harina y el chocolate. Una vez unido todo, se forman unas bolitas con la masa, aplastándolas con un tenedor y se colocan de seis en seis sobre una rejilla o un papel engrasado. A continuación se introducen en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, donde se cocinan por espacio de dos minutos.

Transcurrido este tiempo, se dejan enfriar sobre la rejilla a temperatura ambiente durante una hora; luego, se meten de nuevo en el microondas, a la misma potencia anterior, unos minutos más. Ya cocidas, se dejan reposar 10 minutos. Estas galletas se conservan varios días tapándolas bien.

Galletas de chocolate con nueces y pasas

Ingredientes

100 gramos de mantequilla, 100 gramos de azúcar moreno, 1 huevo, 1 cucharadita de levadura en polvo, 4 ó 5 gotas de esencia de vainilla, 350 gramos de harina, 50 gramos de chocolate puro, 25 gramos de nueces, 50 gramos de uvas pasas, 1 cucharada sopera de ralladura de naranja, leche, sal.

Preparación

En un cuenco grande se baten la mantequilla, el azúcar, el huevo y la leche necesaria hasta obtener una pasta homogénea. Se añaden entonces la levadura en polvo, la vainilla, una pizca de sal y la harina, amasando todos los ingredientes hasta conseguir una masa lisa y manejable que se divide en dos partes.

Con una de las mitades se amasan el chocolate y las nueces, y con la otra las pasas y la ralladura de naranja. A continuación se van formando bolitas de cada parte, se aplastan ligeramente con un tenedor y se colocan, formando un círculo y de pocas en pocas, sobre una bandeja de microondas.

Se introduce ésta en el horno, conectado al 50% de su potencia, durante tres minutos y medio. Si están cocidas, se retiran las galletas, se dejan enfriar sobre una rejilla y se cuece el resto de igual forma.

Galletas de mantequilla de cacahuete

Ingredientes

60 gramos de mantequilla de cacahuete, 75 gramos de azúcar moreno, 50 gramos de mantequilla, 1 huevo, 100 gramos de harina, 1 sobre de levadura en polvo.

Preparación

La mantequilla de cacahuete, la otra mantequilla y el azúcar se baten en un cuenco grande hasta obtener una crema suave y espumosa. Sin dejar de batir, se añaden el huevo y la harina, mezclada con la levadura, hasta conseguir una masa consistente y homogénea, con la que se forman unas bolitas.

Se colocan unas pocas sobre una bandeja adecuada para el horno microondas formando un círculo. Con ayuda de un tenedor se aplastan un poco y se les dibujan, además, unas rayas horizontales y verticales.

A continuación se introducen en el microondas, al 100% de potencia, unos dos minutos o hasta que la superficie se seque. En este punto, se retiran las galletas del horno, se dejan reposar y enfriar sobre una rejilla, y se cuecen el resto de las bolitas de igual forma.

Galletas de melocotón y miel

Ingredientes

100 gramos de mantequilla, 100 gramos de miel, 75 gramos de melocotones, 175 gramos de harina, 1 sobre de levadura en polvo, 2 huevos, 25 gramos de almendras tostadas y picadas, 1 naranja.

Preparación

Se prepara un molde cuadrado no muy alto untándolo con un poco de mantequilla. La miel (de la que se reserva una cucharadita), el resto de la mantequilla, la ralladura y el zumo de la naranja y los melocotones picados muy menudos, se ponen en un cuenco mediano y se introducen en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante unos tres minutos o hasta que la mantequilla se haya derretido.

Entonces, se agregan la harina, mezclada con la levadura en polvo y los huevos, batiéndolo todo hasta obtener una mezcla homogénea que se vierte sobre el molde preparado.

A continuación se mete en el microondas, al 100% de potencia, por espacio de seis minutos hasta que suba. Con la superficie del preparado ligeramente húmeda se retira del horno y se deja enfriar unos minutos. Todavía templado, se unta la superficie con la miel reservada líquida, ayudándose de un pincel, y se espolvorean por encima las almendras troceadas. Se deja enfriar por completo y justo en el momento de servir se corta en cuadraditos iguales.

Gelatina de kiwi

Ingredientes

2 kiwis, 1/2 kilo de uvas blancas, 100 gramos de gelatina de limón en polvo, 2 naranjas, 1 limón, 1 copita de licor de kiwi.

Preparación

La gelatina se diluye en una taza de agua calentada en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante un minuto. A continuación se agregan el zumo de una naranja y de medio limón, media taza de agua fría y el licor de kiwi. Se revuelve todo bien y se deja enfriar.

Aparte, en un molde apropiado pasado por agua fría se colocan decorativamente los kiwis, pelados y cortados en rodajas finas, y las uvas, sin semillas, cortadas a la mitad. Después se rocía la gelatina sobre la fruta y se mete todo en la nevera durante al menos seis horas para que cuaje.

En el momento de servir, se pone la gelatina al baño María un par de minutos y luego se desmolda sobre una fuente adornada con rodajas finas de naranja y limón.

Gelatina de frutas variadas

Ingredientes

1 naranja, 1/2 limón, 150 gramos de azúcar, 25 gramos de gelatina sin sabor en polvo, 1/2 copa de ron, 50 gramos de moras, 50 gramos de cerezas, 1 albaricoque, 1 manzana, 1 plátano, 1 kiwi.

Preparación

En un cuenco se echan el zumo de la naranja, el zumo del limón, una taza y media de agua y el azúcar, se revuelve todo y se cocina en el horno microondas, al 100% de potencia, durante cinco minutos. Transcurrido este tiempo, se agregan la gelatina, que se remueve hasta disolverla, y el ron, dejándolo enfriar.

Entre tanto, se pelan las frutas, se deshuesan y se cortan en trozos. En un molde previamente mojado con agua fría se vierte un poco de la gelatina líquida hasta cubrir el fondo. Se introduce el molde en la nevera hasta que cuaje y se colocan decorativamente las frutas (reservando algunos trozos para el adorno final). Por último, se incorpora el resto de la gelatina y se introduce en la nevera por espacio de 10 horas.

En el momento de servir, se pone el molde al baño María durante un par de minutos, antes de volcarlo sobre una fuente adornada con los trozos de fruta reservados.

Helado de chocolate y avellanas

Ingredientes

1/4 litro de leche, 2 huevos,
100 gramos de azúcar,
150 gramos de chocolate amargo,
75 gramos de avellanas picadas,
1 cucharada de brandy,
1/4 litro de nata montada sin azúcar.

Preparación

La leche se vierte en un cuenco y se introduce en el horno microondas, a la máxima potencia, durante un minuto y medio. Aparte, se baten los huevos y el azúcar hasta obtener una crema espumosa que se añade a la leche caliente. Esta mezcla se mete en el microondas, sin variar la potencia, por espacio de un minuto.

Transcurrido este tiempo, se bate todo enérgicamente, y se cocina de nuevo, a igual potencia, otros dos minutos más, batiéndolo luego. A continuación se retira del horno, se cubre el recipiente con papel de aluminio y se deja enfriar.

Entre tanto, el chocolate troceado se derrite en el microondas, al 100% de potencia, agregándolo al preparado anterior junto con las avellanas, el brandy y la nata montada. Cuando esté todo bien mezclado, se introduce en el congelador durante una hora. Pasado este tiempo, se bate el helado con la batidora eléctrica hasta obtener una crema suave que se mete de nuevo en el congelador por espacio de cuatro horas.

En el momento de servir, se puede ablandar el helado un poco en el microondas, conectado a la mínima potencia, hasta que los bordes se despeguen del molde.

Helado de chocolate y avellanas ►



Helado de melocotón

Ingredientes

400 gramos de melocotones en almíbar, 4 huevos, 100 gramos de azúcar, 2 cucharadas de zumo de naranja, 2 cucharadas de mermelada de naranja, 300 gramos de nata montada, sal.

Preparación

Los melocotones, escurridos, se trituran con la batidora eléctrica y se reservan. Se separan las claras de las yemas y se montan las primeras a punto de nieve con una pizca de sal. Las yemas se baten con el azúcar hasta obtener una crema espumosa, a la que se añade entonces la mermelada, el zumo de naranja y los melocotones reservados.

Esta mezcla se introduce en el horno microondas, conectado al 50% de potencia, durante seis minutos. Transcurrido este tiempo, se bate bien y se mete en el horno dos minutos más a la misma potencia. Luego, se deja reposar la crema, removiéndola con una cuchara de madera para que enfríe un poco antes de incorporar las claras a punto de nieve y la nata montada. Se remueve todo con cuidado y se vierte sobre un molde que debe reposar en el congelador durante al menos cuatro horas.

En el momento de servir se sumerge el molde en un recipiente con agua hirviendo durante unos segundos o se calienta en el microondas unos 20 segundos antes de desmoldarlo. Este helado puede acompañarse con salsa de frutos secos o de chocolate caliente.

Helado de naranja

Ingredientes

5 naranjas, 1 limón, 200 gramos de azúcar.

Preparación

Las naranjas se lavan bien, se secan con un paño y se corta la parte superior de cuatro de ellas. Con ayuda de una cucharilla o de un cuchillo curvo, especial para este fin, se extrae la pulpa procurando que no salga la membrana blanca que se encuentra debajo de la corteza.

A continuación se pelan el limón y la naranja restante, que se pasarán junto con la pulpa de las naranjas por una licuadora para extraer bien el zumo. Aparte, en un cuenco se ponen media taza de agua y el azúcar, y se remueve hasta disolverla por completo. En este punto, se introduce el recipiente en el horno microondas, al 100% de potencia, por espacio de cinco o seis minutos, removiendo el almíbar al menos dos veces durante ese tiempo.

Después, se incorpora al almíbar el zumo de frutas y se vierte la mezcla en una bandeja que se mete en el congelador. Debe removerse cada 30 minutos hasta que cuaje y se aprecie su consistencia. Por último, se rellenan las cáscaras de naranja reservadas con el helado y se sirven rápidamente. Pueden adornarse con un cordón de nata montada alrededor de la abertura.

Higos con nata y almendras

Ingredientes

600 gramos de higos frescos,
1/4 litro de nata montada,
2 cucharadas de azúcar,
1 clavo de olor, 50 gramos de almendras tostadas,
1 cucharada de café soluble.

Preparación

Los higos, pelados, se colocan en una fuente de vidrio junto con media taza de agua, el azúcar y el clavo. Se cubre el recipiente con su tapa o un plato y se cocina en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante dos minutos.

Transcurrido este tiempo, se retira del horno y se deja enfriar. Cuando los higos estén tibios, se cubren con la nata montada y se espolvorean con el café soluble y las almendras picadas antes de servirlos.

Higos al vino tinto

Ingredientes

12 higos,
8 cucharadas de azúcar,
1 vaso de vino dulce,
2 clavos de olor,
2 granos de pimienta negra,
1 trozo de vainilla.

Preparación

Los higos se colocan en una fuente formando un círculo y se les agrega el azúcar, el vino y las especias. Se cubre todo con plástico adhesivo y se introduce en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante seis minutos.

Transcurrido este tiempo, se retiran del horno y se dejan reposar unos minutos antes de servirlos todavía calientes y con su jugo.

Hojaldres exquisitos

Ingredientes

225 gramos de masa de hojaldre congelada, 3 cucharadas soperas de azúcar en polvo, colorante rosa, mermelada de cerezas.

Preparación

Una vez descongelado el hojaldre, se extiende con el rodillo pastelero y se forma un rectángulo grande. Se corta por la mitad y se coloca una de las partes sobre una fuente humedecida. Se introduce en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante cuatro minutos o hasta que suba. Entonces se retira del horno y se deja reposar tres minutos antes de pasarlo a una bandeja de servir fría. Se repite el mismo proceso con la otra mitad y, cuando las dos partes estén frías, se divide cada una en tres trozos.

Aparte, se mezclan el azúcar, dos cucharadas de agua y unas gotas de colorante y se reserva. Con el hojaldre cocido se preparan una especie de sándwiches rellenos de mermelada de cerezas y se riegan con el almíbar reservado, sirviéndolos de inmediato.

Hojuelas

Ingredientes

75 gramos de mantequilla, 40 gramos de azúcar moreno, 175 gramos de avena, 1 cucharada sopera de miel.

Preparación

La mantequilla se pone en un recipiente de tamaño medio y se introduce en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante un minuto. Transcurrido este tiempo, se agregan el azúcar, la avena y la miel, y se revuelve todo bien.

Este preparado se vierte sobre una fuente llana procurando alisar la superficie y se cocina en el microondas, sin variar la potencia anterior, por espacio de tres minutos.

Cuando esté cocido, se aplasta de nuevo la superficie con un tenedor y se marcan, antes de que se enfríe, porciones con ayuda de un cuchillo.

Leche tropical

Ingredientes

4 huevos, 1 limón, 1 naranja,
150 gramos de azúcar,
1/2 litro de leche,
200 gramos de piña troceada.

Preparación

La leche se calienta con las cortezas de limón y de naranja en un cuenco y se introduce en el horno microondas, a la máxima potencia, durante cuatro minutos.

Entre tanto, se baten los huevos y el azúcar hasta conseguir una mezcla espumosa. Sobre esta crema de huevo y azúcar se vierte poco a poco la leche caliente, sin dejar de batir para que quede todo bien unido. Entonces se pasa a una fuente (incluida la piña) y se mete en el microondas, conectado al 100% de potencia, por espacio de seis minutos.

Este postre puede servirse caliente o frío.

Macedonia con chocolate caliente

Ingredientes

2 manzanas, 2 peras,
2 melocotones, 1 plátano, 1 limón,
60 gramos de avellanas picadas,
150 gramos de chocolate fondant,
200 gramos de nata líquida,
1 cucharada de miel,
1 cucharada de ron.

Preparación

En una fuente grande se ponen las manzanas, las peras, los melocotones y el plátano, todas las frutas peladas y troceadas. A continuación se rocían con el zumo del limón y se remueven antes de introducirlas en la nevera, donde se dejan enfriar por espacio de una hora.

Entre tanto, el chocolate, troceado, se pone en un cuenco junto con la nata y se mete en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante dos minutos. Transcurrido este tiempo, se añaden la miel, las avellanas y el ron, removiéndolo todo bien.

En el momento de servir la macedonia se vierte la salsa caliente sobre las frutas.

Macedonia de kiwis y naranjas

Ingredientes

5 kiwis,
4 naranjas grandes,
50 gramos de azúcar blanquilla.

Preparación

Las naranjas, peladas sin dejar nada de la piel blanca ni las semillas, se cortan en rodajas finas y se disponen en una fuente de servir. A continuación se incorporan los kiwis, pelados y cortados en láminas, alternándolos con las naranjas.

Aparte, en un cuenco se ponen un cucharón de agua y el azúcar y se introduce en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, por espacio de dos minutos y medio, removiéndolo un par de veces durante ese tiempo.

Una vez obtenido el almíbar, se retira del horno y se deja enfriar antes de rociarlo sobre las frutas. Esta macedonia puede adornarse con unas almendras laminadas.

Macedonia de kiwis y naranjas ►



Macedonia con licor

Ingredientes

2 plátanos, 3 naranjas, 2 kiwis,
200 gramos de fresones,
100 gramos de uvas,
1 copa de licor,
1 cucharada de azúcar moreno,
1 clavo de olor.

Preparación

En un cuenco se vierten el zumo de dos naranjas, el licor (que puede ser brandy o cualquier clase de licor al gusto), el clavo y el azúcar. Se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante dos minutos. A continuación se retira del horno, se remueve el almíbar y se deja enfriar.

Aparte, en un recipiente grande se ponen los plátanos y los kiwis, pelados y troceados, los fresones, cortados a la mitad, una naranja sin piel y en gajos y las uvas sin semillas. Cuando el almíbar esté frío, se retira el clavo y se vierte sobre las frutas. Éstas deben macerar en la nevera durante al menos dos horas antes de servir.

Magdalenas

Ingredientes

100 gramos de azúcar moreno,
4 huevos, 100 gramos de harina,
1 cucharadita de levadura en polvo,
1/2 cucharadita de bicarbonato,
3 cucharadas de aceite,
3 cucharadas de leche, sal.

Preparación

En un recipiente amplio se baten tres huevos y una yema con el aceite, el azúcar y la leche hasta obtener una crema espumosa. A continuación se agregan la harina, la levadura en polvo, el bicarbonato y una pizca de sal, y se remueve hasta obtener una masa sin grumos.

Con este preparado se rellenan dos terceras partes de cada molde de papel rizado especial para magdalenas, colocándolos en tandas de seis u ocho sobre una fuente plana formando un círculo. Entonces se introducen en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, unos dos minutos o hasta que las magdalenas hayan doblado su volumen.

Una vez cocidas, se retiran del horno y se las deja reposar sobre una rejilla durante cinco minutos, haciendo lo mismo con el resto de la pasta.

Estas magdalenas pueden servirse, para mejorar su aspecto, cubiertas con un poco de alguna crema al gusto.

Magdalenas de chocolate

Ingredientes

150 gramos de mantequilla, 100 gramos de azúcar extrafina, 2 huevos, 75 gramos de harina, 1 sobre de levadura en polvo, 25 gramos de cacao en polvo, 2 cucharadas de leche, 100 gramos de chocolate puro.

Preparación

En un recipiente se ponen 100 gramos de mantequilla, el azúcar, los huevos, la harina mezclada con la levadura, el cacao y la leche, y se bate todo hasta obtener una pasta suave que se pasa por la batidora para que no quede ningún grumo.

En la bandeja del horno microondas se colocan seis moldes de papel para magdalenas y se llenan hasta la mitad con la pasta. Entonces, se introduce la bandeja en el microondas, conectado a la máxima potencia, durante un minuto o hasta que las magdalenas suban, pero conservando su superficie ligeramente húmeda. Una vez cocidas, se retiran de la bandeja y se dejan enfriar sobre una rejilla. El resto de las magdalenas se preparan de igual forma.

Aparte, en un cuenco se pone el chocolate puro rallado y se cocina en el microondas durante 30 segundos al 100% de potencia. Después se incorporan 50 gramos de mantequilla y se mete de nuevo en el horno un minuto más, removiendo dos veces en este tiempo. Cuando estén todas las magdalenas cocidas, se bañan por encima con la crema de chocolate y se sirven.

Magdalenas inglesas

Ingredientes

100 gramos de mantequilla, 100 gramos de azúcar de lustre, 2 huevos grandes, 100 gramos de harina, 1 cucharadita de levadura en polvo, 5 cucharadas rasas de mermelada de fresas, 40 gramos de coco rallado, guindas.

Preparación

Se baten la mantequilla y el azúcar hasta obtener una mezcla espumosa y blanca. Se añaden entonces, sin dejar de batir, los huevos, uno a uno, la harina y la levadura en polvo.

Una vez obtenida una crema sin grumos, se vierte en moldes de papel, llenándolos hasta su mitad, y se tapan con papel plástico adherente. A continuación se colocan, de pocos en pocos, en una bandeja formando un círculo y se introducen en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante dos minutos o hasta que las magdalenas estén cocidas pero mientras siga estando húmeda su superficie. Entonces se retiran del horno, se les quita el papel plástico y se dejan reposar durante unos minutos antes de desmoldarlas y ponerlas sobre una rejilla para que enfríen. Se repite lo mismo con el resto de los moldes.

Aparte, en un cuenco se echa la mermelada y se calienta en el microondas, al 100% de potencia, un minuto y medio o hasta que empiece a hervir, removiéndola bien.

Cuando las magdalenas estén casi frías se pinchan con una brocheta, se mojan en la mermelada y después se las reboza en el coco extendido en un plato. Por último, se adornan con media guinda y se sirven.

Mandarinas al licor

Ingredientes

8 mandarinas, 2 cucharadas soperas de mantequilla, 1 copita de licor al gusto, 2 cucharadas soperas de azúcar moreno, canela en polvo y en rama.

Preparación

Las mandarinas, peladas y cortadas en dos rodajas gruesas cada una, se colocan sobre una bandeja y se reservan. Aparte, en un cuenco se ponen la mantequilla, el licor, el azúcar y un trocito de canela en rama. Se introduce entonces en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante un minuto.

Transcurrido este tiempo, se retira el almíbar del horno y se vierte sobre las mandarinas, que se cocinan en el microondas, sin variar la potencia anterior, por espacio de tres minutos. Las mandarinas se sirven templadas y espolvoreadas con canela. Pueden adornarse también con nata montada y almendras laminadas.

Manzanas asadas

Ingredientes

4 manzanas, 4 cucharadas de azúcar.

Preparación

A las manzanas, lavadas y sin semillas, se les pincha la piel por varios sitios con un palillo para que ésta no estalle y se colocan en un plato ligeramente separadas y formando un círculo. Se echa una cucharada de azúcar a cada manzana en el hueco que queda después de quitarles las semillas, y un poquito de agua en el plato.

A continuación se tapan con papel plástico transparente agujereado y se introducen en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante 12 minutos. Cuando estén tiernas, se retiran del horno y se dejan reposar unos minutos, pudiendo servirlas templadas o frías.

Manzanas asadas con mermelada

Ingredientes

6 manzanas tipo reineta,
6 cucharadas de leche,
6 cucharadas de azúcar,
6 cucharadas de mermelada,
1 cucharada de brandy.

Preparación

En un cuenco se ponen el azúcar, la leche y el brandy, se revuelve bien hasta diluir el azúcar y se reserva. A las manzanas, lavadas y sin semillas, se les pincha la piel por varios sitios con un palillo para que no estalle al asar. Se colocan sobre una fuente un poco separadas y formando un círculo. A continuación se echa una cucharada de mermelada en el hueco que han dejado las semillas y se vierte sobre las manzanas el almíbar reservado.

Se introduce la fuente sin tapar en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante 10 minutos. Ya cocidas las manzanas, se dejan reposar unos minutos antes de servirlas templadas.

Manzanas rellenas

Ingredientes

4 manzanas reinetas medianas,
3 cucharadas de mermelada de naranja, 1 cucharada de brandy,
2 cucharadas de pasas de Corinto,
2 cucharadas de azúcar moreno,
1 cucharada de pan rallado,
1 cucharada de almendras molidas,
4 rodajas de piña.

Preparación

Las rodajas de piña se ponen en una fuente espolvoreadas con azúcar moreno y encima se colocan las manzanas, lavadas y sin semillas, pinchándoles también la piel por varios sitios para que no reviente al cocer.

En un cuenco aparte, se mezclan el pan rallado, las almendras, la mermelada, las pasas y el brandy. Con este preparado se rellenan los huecos de las manzanas y se meten a cocer en el microondas, a la máxima potencia, durante 12 minutos.

Transcurrido este tiempo, se dejan reposar tapadas con un plato o con papel de aluminio por espacio de cinco minutos y se sirven todavía calientes.

Melocotones al cava

Ingredientes

4 melocotones frescos,
1/2 botella de cava,
2 clavos de olor,
3 cucharadas de azúcar,
1 palo de canela en rama.

Preparación

Los melocotones, lavados, se ponen en un recipiente cubiertos con agua caliente y se introducen en el horno microondas durante cinco minutos al 100% de potencia. Luego, se dejan reposar en el mismo agua hasta que enfríen. Ya fríos, se escurren, se pelan y se disponen en una fuente de servir junto con el cava, los clavos de olor, el azúcar y la canela.

A continuación se cocinan, a la misma potencia anterior, por espacio de 10 minutos, removiéndolos dos veces durante este tiempo. Se sirven fríos con su jugo, una vez retirados la canela y los clavos.

Melocotones con crema de frambuesa

Ingredientes

4 melocotones grandes frescos, 1 taza de azúcar, 1/2 litro de vino tinto joven, 1/2 bote de confitura de frambuesa, 1 palo de canela, 1 limón, nata líquida.

Preparación

Los melocotones, lavados, se ponen en un recipiente cubiertos con agua caliente y se introducen en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante cinco minutos. Transcurrido este tiempo, se dejan reposar en el mismo agua hasta que enfríen. Después se escurren y pelan, reservando un vaso del agua de cocerlos.

Aparte, en un cuenco se ponen el vino, la canela, un trozo de piel de limón y el azúcar, y se mete en el microondas, sin variar la potencia anterior, por espacio de 15 minutos. A continuación se añaden los melocotones y el vaso de agua reservado. Se tapa el recipiente con papel plástico adherente y se cocina otros 15 minutos a la máxima potencia. En este punto, se comprueba que los melocotones están tiernos pinchándolos con una aguja; si aún no lo estuvieran, se dejan cocer otros cinco minutos. Ya cocidos, se pasan a una fuente de servir.

En el líquido sobrante se deslíe la confitura de frambuesa y se introduce en el microondas, a la potencia máxima, durante cinco minutos. Por último, se retiran la canela y la piel de limón y se vierte este almíbar sobre los melocotones. Se sirven acompañados de nata líquida.

Melocotones rellenos

Ingredientes

4 melocotones medianos frescos, 1 limón, 100 gramos de nueces sin cáscara, 6 cucharaditas de miel, 6 cucharadas de azúcar, 60 gramos de mantequilla.

Preparación

Los melocotones, pelados, sin hueso y cortados a la mitad, se colocan en una fuente ligeramente separados formando un círculo. Se rellenan con una mezcla preparada con el zumo del limón, la miel y las nueces picadas; luego, se añade un trocito de mantequilla en cada uno y se espolvorea todo el conjunto con azúcar.

Se introduce la fuente en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante cinco minutos. Transcurrido este tiempo, se dejan reposar los melocotones un par de minutos antes de servirlos todavía calientes.

Melocotones rellenos ►



Merengue tropical

Ingredientes

400 gramos de piña en almíbar,
4 claras de huevo,
200 gramos de azúcar,
1/2 cucharadita de canela,
4 gotas de extracto de vainilla,
mantequilla, sal.

Preparación

Las claras se baten a punto de nieve con una pizca de sal. Después se agregan el azúcar, la canela y la vainilla, y se bate todo unos minutos para que se mezcle bien.

En un molde tipo corona, apto para horno microondas y untado con mantequilla, se vierte el merengue. A continuación se introduce en el microondas, conectado al 25% de potencia, por espacio de seis minutos. Se deja enfriar y, una vez frío, se desmolda en una fuente de servir, colocando la piña en el centro. Sin más, se sirve.

Mermelada de fresa

Ingredientes

450 gramos de fresas,
3 cucharadas de zumo de limón,
450 gramos de azúcar,
1 cucharadita de mantequilla.

Preparación

Las fresas, limpias y regadas con el zumo de limón, se ponen en un recipiente muy grande, ya que al hervir la fruta ésta aumenta mucho y podría derramarse, y se introduce medio tapado en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante cinco minutos o hasta que las fresas estén blandas.

En este punto, se pasan por el pasapurés o por la batidora eléctrica y se les agrega el azúcar, removiendo constantemente. Se cocina el puré obtenido en el horno microondas, por espacio de 15 minutos, al 50% de potencia. Este preparado debe revolverse cada cuatro minutos durante este tiempo para que el azúcar se disuelva.

Cuando el azúcar esté bien disuelto, se cocina de nuevo en el horno, al 100% de potencia, hasta que la mermelada haya tomado consistencia, lo que supondrá unos 25 minutos. A continuación se incorpora la mantequilla y se revuelve para mezclarlo todo bien. Por último, se echa la mermelada en botes esterilizados para conservarla.

Mermelada de manzana

Ingredientes

1/2 kilo de manzanas,
250 gramos de azúcar,
1 cucharadita de maicena.

Preparación

En un cuenco con unas gotas de agua se echa una cucharada grande de azúcar y se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, hasta que se caramelice (tardará aproximadamente cinco minutos).

A continuación las manzanas, peladas, sin semillas y cortadas en trozos pequeños, se colocan en el cuenco caramelizado y se les agregan el resto del azúcar y medio vaso de agua. Se tapa con plástico adhesivo y se mete en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, por espacio de 12 minutos, removiendo el preparado al menos dos veces durante ese tiempo con una cuchara de madera, procurando que el caramelo del fondo se mezcle con las manzanas.

Una vez en su punto, se pasa la mermelada por el pasapurés o por la batidora eléctrica y se conserva en tarros esterilizados con cierre hermético.

Mermelada de naranja

Ingredientes

1 kilo de naranjas,
1 kilo de azúcar,
mantequilla.

Preparación

Las naranjas, peladas y sin la parte blanca, se trituran en el pasapurés o la batidora eléctrica y se echan después en un recipiente grande con un litro de agua hirviendo. Se introduce en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante 15 minutos.

Transcurrido este tiempo, se escurre muy bien la pulpa y al zumo obtenido se le agrega la corteza de las naranjas, rallada o picada, y se cocina en el microondas, al 100% de potencia, por espacio de 15 minutos, hasta que la ralladura esté tierna. Debe revolverse cada cuatro minutos.

Después se añade el azúcar, se remueve para que se disuelva y se tapa con plástico adhesivo agujereado para que salga el vapor. Se mete en el microondas, al máximo de potencia, durante 10 minutos. Se incorpora entonces una cucharadita de mantequilla y se cocina de nuevo, sin variar la potencia, otros seis minutos. Se remueve a mitad de cocción y se retira la espuma que pudiera aparecer.

Por último, se deja enfriar 15 minutos antes de verter la mermelada en frascos esterilizados con cierre hermético.

Milhojas con fresas

Ingredientes

300 gramos de masa de hojaldre congelado, 225 gramos de fresas, 1 taza y cuarto de nata montada, 1 cucharada de azúcar, 500 gramos de azúcar glas, 25 gramos de almendras picadas, colorante rosa.

Preparación

La masa, descongelada, se divide en tres partes que se estiran formando un círculo cada una de unos 20 centímetros de diámetro. A continuación se cuecen, de una en una, en el horno microondas, a la máxima potencia, durante dos o tres minutos. Si no se dispone de plato giratorio habrá que girarlas a media cocción.

Una vez cocidas, se retiran del horno y se deja enfriar completamente. Entre tanto, se lavan y se trocean las fresas, mezclándolas con el azúcar y la nata montada. Cuando el hojaldre esté frío, se coloca una de las partes en una fuente de servir, encima se pone la mitad de la mezcla de fresas y se cubre con la segunda capa de hojaldre. Sobre ella se echa el resto de la crema de fresas y, por último, el tercer disco.

Aparte, en un bol se unen el azúcar glas, unas gotas de colorante y agua hirviendo suficiente para formar una pasta suave con la que se cubre la milhojas. Finalmente se salpica con las almendras y se sirve al instante.

Mousse de brandy y castañas

Ingredientes

1/2 kilo de castañas, 1 lata pequeña de leche condensada, 3 huevos, 1 copa de brandy, 3 cucharadas de azúcar, 1 taza grande de leche.

Preparación

Las castañas, lavadas y con un corte en la piel, se ponen en un cuenco cubiertas con agua hirviendo y se introducen en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante seis minutos. Luego, se dejan enfriar en el agua, se escurren y se pelan.

A continuación se pasan a un recipiente con la leche, se tapan con plástico adhesivo y se cocinan en el microondas, a la máxima potencia, por espacio de cinco minutos. Se retiran del horno y, cuando hayan enfriado un poco, se mezclan con el azúcar, la leche condensada, el brandy y las yemas de los huevos, batiéndolo todo en la batidora hasta conseguir una masa homogénea.

Aparte, se montan las claras a punto de nieve firme y se unen cuidadosamente con la crema anterior. Se reparte en copas o cuencos individuales y se sirve fría.

Milhojas con fresas

Ingredientes

300 gramos de masa de hojaldre congelado, 225 gramos de fresas, 1 taza y cuarto de nata montada, 1 cucharada de azúcar, 500 gramos de azúcar glas, 25 gramos de almendras picadas, colorante rosa.

Preparación

La masa, descongelada, se divide en tres partes que se estiran formando un círculo cada una de unos 20 centímetros de diámetro. A continuación se cuecen, de una en una, en el horno microondas, a la máxima potencia, durante dos o tres minutos. Si no se dispone de plato giratorio habrá que girarlas a media cocción.

Una vez cocidas, se retiran del horno y se deja enfriar completamente. Entre tanto, se lavan y se trocean las fresas, mezclándolas con el azúcar y la nata montada. Cuando el hojaldre esté frío, se coloca una de las partes en una fuente de servir, encima se pone la mitad de la mezcla de fresas y se cubre con la segunda capa de hojaldre. Sobre ella se echa el resto de la crema de fresas y, por último, el tercer disco.

Aparte, en un bol se unen el azúcar glas, unas gotas de colorante y agua hirviendo suficiente para formar una pasta suave con la que se cubre la milhojas. Finalmente se salpica con las almendras y se sirve al instante.

Mousse de brandy y castañas

Ingredientes

1/2 kilo de castañas, 1 lata pequeña de leche condensada, 3 huevos, 1 copa de brandy, 3 cucharadas de azúcar, 1 taza grande de leche.

Preparación

Las castañas, lavadas y con un corte en la piel, se ponen en un cuenco cubiertas con agua hirviendo y se introducen en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante seis minutos. Luego, se dejan enfriar en el agua, se escurren y se pelan.

A continuación se pasan a un recipiente con la leche, se tapan con plástico adhesivo y se cocinan en el microondas, a la máxima potencia, por espacio de cinco minutos. Se retiran del horno y, cuando hayan enfriado un poco, se mezclan con el azúcar, la leche condensada, el brandy y las yemas de los huevos, batiéndolo todo en la batidora hasta conseguir una masa homogénea.

Aparte, se montan las claras a punto de nieve firme y se unen cuidadosamente con la crema anterior. Se reparte en copas o cuencos individuales y se sirve fría.

Mousse de café y chocolate

Ingredientes

6 onzas de chocolate fondant,
1 cucharadita de café instantáneo,
2 huevos, 50 gramos de azúcar,
2 cucharadas de licor de café o brandy,
1 taza de nata montada.

Preparación

En un cuenco se ponen el chocolate troceado, dos cucharadas de agua y el café instantáneo. Se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante tres minutos o hasta que el chocolate se funda.

Entonces, se añaden los huevos, uno a uno removiendo bien, el licor y el azúcar. Una vez obtenida una crema espesa y homogénea, se cocina en el microondas, sin variar la potencia anterior, por espacio de tres minutos.

Transcurrido este tiempo, se retira el preparado del horno microondas, se bate enérgicamente y se deja enfriar. Por último, se incorpora la nata montada y se reparte la mousse en copas o recipientes individuales y se sirve fría.

Mousse de café y chocolate ►



Mousse de chocolate

Ingredientes

150 gramos de chocolate fondant, 1 vaso de nata líquida, 2 huevos, 1 cucharada de azúcar, sal.

Preparación

El chocolate troceado y la nata líquida se ponen en un cuenco, se tapa con plástico adhesivo y se introduce en el horno microondas, al 50% de potencia, durante tres o cuatro minutos o hasta que se derrita. A continuación se deja enfriar un poco sin dejar de revolver y se le agregan las yemas de los huevos.

Entre tanto, se bate una clara a punto de nieve muy firme con una pizca de sal y se añade a la crema de chocolate con cuidado para que no se baje.

Esta mezcla se reparte en copas o recipientes individuales y se deja cuajar en la nevera. En el momento de servir se adornan con un merengue preparado con la clara sobrante y el azúcar.

Mousse de frambuesa

Ingredientes

300 gramos de frambuesas congeladas o frescas, 150 gramos de azúcar, 3 claras de huevo, 2 cucharadas de maicena, colorante artificial rojo.

Preparación

Las frambuesas (si son frescas se lavan varias veces con agua) se colocan en un recipiente con el azúcar y se cocinan en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante tres minutos o hasta que se disuelva el azúcar.

Se incorporan entonces la maicena, disuelta en medio vaso de agua, y tres gotas de colorante. Se remueve bien y se mete en el microondas, sin variar la potencia anterior, por espacio de seis minutos, removiendo el preparado cada dos. Cuando la mezcla esté consistente se deja enfriar y después se tritura con la batidora eléctrica.

Aparte, se baten las claras a punto de nieve y se añaden a la crema con cuidado para que no se bajen. Por último, se reparte la mousse en copas o recipientes individuales y se reservan en la nevera al menos dos horas antes de servirlos.

Mousse de limón

Ingredientes

3 huevos, 2 limones, 100 gramos de mantequilla, 150 gramos de azúcar, almendras fileteadas.

Preparación

En un cuenco se pone la mantequilla y se derrite en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante un minuto. Una vez derretida, se agregan las yemas, de una en una, el azúcar, el zumo de los dos limones y la ralladura de medio limón, batiéndolo todo bien hasta obtener una mezcla homogénea.

En este punto se introduce en el microondas, conectado al 100% de potencia, por espacio de dos minutos y se remueve cada 30 segundos para que no se formen grumos. Transcurrido este tiempo, se retira el recipiente del horno y se deja enfriar la crema.

Aparte, se baten las claras a punto de nieve y se incorporan a la crema ya fría, con cuidado para que no se bajen. Por último, se vierte la mousse en recipientes individuales y se sirve fría y adornada con almendras fileteadas.

Naranjas al vino tinto

Ingredientes

5 naranjas grandes, nata líquida, 1 cucharada de mermelada al gusto, 1 palo de canela, 2 clavos de olor, 2 cucharadas de azúcar, 1 vaso de vino tinto, 2 cucharadas de almendras tostadas y picadas.

Preparación

Se pelan cuatro naranjas y se retira con mucho cuidado la piel blanca que las recubre, reservando parte de la corteza exterior. Luego se cortan en rodajas y se ponen en una fuente.

La piel reservada se corta en tiras muy finas y se echa en un cuenco. Se agregan el azúcar, la canela, el zumo de media naranja y los clavos. Se mete el recipiente en el microondas, a la máxima potencia, durante un minuto y medio.

A continuación se retira la canela y se vierte el contenido del cuenco sobre las naranjas, añadiendo también el vino tinto. Se cubre la fuente con plástico adhesivo, al que se le harán unos agujeritos, y se introduce en el horno microondas, al 100% de potencia, por espacio de tres o cuatro minutos.

Las naranjas al vino tinto se dejan enfriar, se espolvorean con las almendras y se sirven con nata líquida al gusto.

Natillas

Ingredientes

Leche, 2 huevos,
3 cucharadas soperas de maicena,
2 cucharadas soperas de azúcar moreno, esencia de vainilla.

Preparación

En un recipiente grande, para evitar que se derrame al hervir, se echa una taza y media de leche. Se introduce en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante un minuto. Aparte, en un cuenco con un poco de leche se diluyen la maicena, las yemas de los huevos, el azúcar y dos gotas de esencia de vainilla.

Se mezcla todo y se cocina en el microondas, sin variar la potencia anterior, por espacio de cuatro minutos, removiéndolo cada minuto. Transcurrido este tiempo, se retiran del horno las natillas y se baten enérgicamente antes de pasarlas a una fuente o a copas. Se sirven templadas o frías.

Natillas con frutas

Ingredientes

3/4 de litro de leche,
4 yemas de huevo,
175 gramos de azúcar,
2 cucharadas de maicena, corteza de limón, canela en rama, frutas.

Preparación

En un cuenco se ponen la leche, las yemas de huevo, el azúcar, la maicena, uno o dos trozos de corteza de limón y un palo de canela en rama; se remueve y se mezcla bien hasta disolver el azúcar. Entonces se introduce el recipiente en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante cuatro minutos.

Transcurrido este tiempo, se bate de nuevo el preparado y se mete en el horno, sin variar la potencia, por espacio de dos minutos. Luego se retiran la corteza de limón y la canela y se vuelve a batir la crema, cocinándola, a igual potencia, otros dos minutos más.

Por último, se retira el recipiente del horno y se remueven las natillas. A continuación se vierten en una fuente plana y se deja enfriar. Ya frías, se decoran con frutas al gusto: kiwis cortados en rodajas, moras, uvas, lonchitas de plátanos, etc.

Pan de nueces, dátiles y plátano

Ingredientes

*2 huevos, 4 cucharadas de leche,
1 cucharada de miel, mantequilla,
1 taza y media de harina,
2 cucharaditas de levadura en polvo,
3 cucharadas de azúcar moreno,
3 cucharadas de dátiles deshuesados,
1 plátano, 1/2 taza de nueces picadas.*

Preparación

La leche, los huevos, la miel, unos 120 gramos de mantequilla, la harina y el azúcar se baten en un recipiente grande, al que se añaden después la levadura, los dátiles picados, el plátano troceado y las nueces.

Se mezcla todo bien y se echa en un molde cuadrado ligeramente engrasado con mantequilla. Se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante seis minutos. A media cocción debe girarse el molde.

Transcurrido este tiempo, se retira el molde del horno y se deja reposar 10 minutos antes de desmoldarlo sobre una rejilla hasta que enfríe.

Pan de nueces, dátiles y plátano ►



Pastel de chocolate y coco

Ingredientes

125 gramos de azúcar glas,
100 gramos de harina, mantequilla,
cacao en polvo, 1 huevo,
1 vaso grande de leche evaporada,
50 gramos de copos de avena,
50 gramos de coco rallado.

Preparación

En un cuenco se ponen 100 gramos de azúcar, una cucharada de cacao, la harina, 50 gramos de mantequilla, el huevo y dos cucharadas de agua. Se baten bien todos los ingredientes y se pasa la mezcla a un molde rectangular, previamente engrasado. Se alisa la superficie y se introduce en el microondas durante cuatro minutos al 100% de potencia. Transcurrido este tiempo, y cuando el pastel haya tomado consistencia, se retira y se deja enfriar.

Aparte, se mezclan en un recipiente la leche evaporada, los copos de avena, el coco rallado y una cucharada de cacao, y se cocinan en el microondas por espacio de cinco minutos a la máxima potencia, hasta que se reduzca un poco esta salsa. En este tiempo deberá revolverse el preparado varias veces. Ya en su punto, se vierte sobre el pastel, se deja enfriar y se sirve espolvoreado con azúcar glas y cacao en polvo.

Pastel de coco

Ingredientes

150 gramos de coco rallado,
12 cucharadas de azúcar,
1/2 copita de brandy, 4 huevos,
1/2 limón.

Preparación

En un molde se echan cinco cucharadas de azúcar y un poquito de agua y se introduce en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante ocho minutos o hasta que se haga caramelo. Una vez en su punto, se mueve el recipiente para repartir el caramelo por toda la base del molde, y se deja enfriar.

Aparte, en un cuenco amplio se baten los huevos con el resto del azúcar hasta que estén muy espumosos y hayan aumentado su volumen al doble. A continuación se añaden la ralladura del medio limón, el coco y el brandy, y se mezcla todo bien antes de pasarlo al molde caramelizado.

Éste se mete en el microondas, al 100% de potencia, por espacio de seis minutos. Cuando esté cuajado se retira del horno y se desmolda rápidamente para que no se enfríe el caramelo.

Pastel de frutos secos

Ingredientes

100 gramos de chocolate sin leche, 150 gramos de azúcar, 2 huevos, 100 gramos de harina, mantequilla, 25 gramos de nueces peladas, 25 gramos de pasas de Corinto, 25 gramos de almendras peladas, 25 gramos de avellanas peladas, 1 cucharada de levadura en polvo.

Preparación

El chocolate troceado, 200 gramos de mantequilla y la mitad del azúcar se colocan en un recipiente que se introduce en el horno microondas durante tres minutos al 100% de potencia. Esta mezcla debe removerse cada minuto.

Aparte, en un cuenco grande se baten los huevos con el resto del azúcar hasta obtener una crema espumosa. A continuación se incorporan el preparado de chocolate, la harina, la levadura, las pasas y los frutos secos troceados, uniéndolo todo bien.

Se vierte entonces en un molde redondo previamente untado con mantequilla y se cocina en el microondas, a media potencia, por espacio de 10 minutos. Si no se dispone de plato giratorio, debe moverse el molde cada tres minutos.

Cuando el pastel esté en su punto se retira del horno, se deja reposar unos minutos y se desmolda, pudiendo servirse regado con nata líquida.

Pastel de mandarinas

Ingredientes

1 bizcocho redondo, 650 gramos de mandarinas, 1/4 kilo de nueces peladas, 13 cucharadas de azúcar, 3 yemas de huevo, 150 gramos de mantequilla.

Preparación

El bizcocho se corta en dos discos y se reserva. Aparte, en un cuenco se baten las yemas, tres cucharadas de azúcar, la mantequilla y el zumo de tres mandarinas, hasta obtener una mezcla uniforme que se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante tres minutos.

Transcurrido este tiempo, se remueve enérgicamente y se cocina tres minutos más sin variar la potencia. En este punto se retira la crema del horno y se deja enfriar antes de rellenar con ella el bizcocho reservado.

En otro cuenco se ponen el resto del azúcar y un vaso de agua y se mete en el horno microondas por espacio de tres minutos a la máxima potencia. Se añade a continuación el zumo de las mandarinas (reservando una o dos para el adorno) y se cocina tres minutos más a igual potencia. Con este almíbar se emborracha el bizcocho, que se adorna por último con gajos de mandarina y con las nueces.

Pastel de queso con limón

Ingredientes

75 gramos de mantequilla, 175 gramos de galletas integrales, 1 sobre de gelatina en polvo, 225 gramos de requesón, 1 cucharón y medio de nata, 75 gramos de azúcar, 1 limón, 2 huevos, fruta fresca al gusto.

Preparación

La mantequilla, cortada en cuadraditos, se pone en un recipiente y se calienta en el horno microondas, al 100% de potencia, durante dos minutos para que se derrita. Se añaden entonces las galletas trituradas y se remueve todo bien hasta obtener una masa con la que se cubren el fondo y las paredes de un molde desmontable de unos 20 centímetros de diámetro. Se reserva dentro de la nevera.

Entre tanto, se remoja la gelatina en cinco cucharadas de agua y se calienta en el microondas, conectado a la máxima potencia, durante 30 segundos, cuidando que no llegue a hervir. Se revuelve para disolverla completamente, se retira y se la deja enfriar un poco.

Aparte, en otro recipiente se baten la ralladura del limón y su zumo, el requesón, la nata, el azúcar y las yemas de huevo hasta obtener una mezcla homogénea. Luego se incorpora la gelatina, se une muy bien y, por último, se agregan las claras montadas a punto de nieve con cuidado para que no se bajen. Este preparado se vierte sobre la base de galletas y se deja enfriar durante varias horas en la nevera (a ser posible, toda la noche).

En el momento de servir se desmolda el pastel sobre una fuente plana y se decora con fruta fresca.

Pastel de zanahorias

Ingredientes

175 gramos de harina, 2 huevos, 1/2 cucharadita de levadura en polvo, 1/4 cucharadita de canela en polvo, 125 gramos de azúcar moreno, 175 gramos de zanahorias, 1 cucharón de aceite de girasol, 1 naranja, 60 gramos de nueces, 60 gramos de pasas, 90 gramos de queso cremoso, 2 cucharadas de azúcar glas, esencia de vainilla, mantequilla.

Preparación

Se prepara un molde de 20 centímetros de diámetro untándolo con mantequilla y se reserva.

En un recipiente se mezclan la harina, la levadura, la canela, el azúcar moreno, las zanahorias peladas y ralladas, los huevos batidos, el aceite, el zumo de la naranja, las pasas y las nueces picadas. Una vez unido todo, se vierte el preparado sobre el molde, procurando nivelar la superficie antes de introducirlo en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante siete minutos o hasta que el pastel haya subido y mantenga una consistencia firme.

Ya en su punto, se retira del horno y se deja reposar por espacio de 10 minutos antes de desmoldarlo y colocarlo sobre una rejilla para que enfríe.

Aparte, en un cazo se prepara un glaseado con el queso, el azúcar glas y unas gotas de esencia de vainilla, batiéndolo todo bien hasta obtener una masa cremosa que, momentos antes de servir, se vierte sobre el pastel.

Pastelillos galeses

Ingredientes

225 gramos de harina, 1 cucharadita de levadura en polvo, 50 gramos de mantequilla, 50 gramos de manteca de cerdo, 75 gramos de azúcar extrafina, 50 gramos de uvas pasas, 1 huevo, 1 cucharadita de leche, sal.

Preparación

La harina, la levadura y una pizca de sal, una vez tamizados, se mezclan en un cuenco grande con la mantequilla y la manteca de cerdo hasta obtener una masa. Se añaden entonces el azúcar, las pasas, el huevo batido y la leche, removiendo para que se ligue todo y se consiga una pasta suave.

Ésta se estira con ayuda de un rodillo pastelero sobre una superficie lisa enharinada hasta que adquiera un grosor de unos cinco milímetros, aproximadamente. Ya en este punto, se cortan con ayuda de un cuchillo en unos 12 trozos.

La mitad de ellos se ponen en una fuente grande previamente calentada en el microondas y se cocinan en el horno microondas, al 100% de potencia, durante un minuto y medio. Transcurrido este tiempo, se les da la vuelta y se cocinan un minuto y medio más.

Una vez hechos, se retiran del microondas, se dejan reposar sobre una rejilla y se hace lo mismo con el resto de los pastelillos. Se sirven calientes.

Peras primavera

Ingredientes

6 peras grandes de agua, 75 gramos de azúcar, 6 porciones de queso fresco, 1/4 litro de almíbar, 100 gramos de nueces, 1/2 taza de nata líquida, 6 cucharadas de confitura al gusto (fresa, frambuesa, limón, naranja, ciruela, etc.).

Preparación

Las peras, peladas y cortadas a la mitad, se colocan sobre una fuente junto con el almíbar. Se introducen en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante tres minutos. Pasado este tiempo, se les da la vuelta y se cocinan otros tres minutos más a igual potencia.

Aparte se mezclan el queso, la nata, las nueces trituradas, el azúcar y la confitura. Con este preparado se cubre el fondo de una fuente redonda y se colocan después las peras boca abajo formando un círculo; se las riega con el almíbar donde se cocieron y se sirven.

Peras al vino

Ingredientes

1 kilo de peras,
1/4 kilo de azúcar,
1 palo de canela,
1/2 cáscara de limón,
1 botella de vino tinto de calidad.

Preparación

Las peras, peladas, sin trocear y sin quitarles el rabito, se colocan en un recipiente hondo junto con el azúcar, un vaso de agua, la canela y la cáscara de limón. Se riega todo con el vino hasta que la fruta quede totalmente cubierta.

El recipiente, tapado con papel plástico adherente, se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante 20 minutos. Transcurrido este tiempo, se destapa y se vuelve a cocinar en el microondas por espacio de 10 minutos sin variar la potencia para que espese el caldo y las peras queden caramelizadas.

Ya en su punto, se retiran la cáscara de limón y el palo de canela y se sirven las peras de inmediato con todo su jugo.

Pestiños

Ingredientes

1/2 kilo de harina,
1 cucharada de canela en polvo,
1/2 limón, 1/4 litro de miel,
1 cucharadita de semillas de sésamo,
1 cucharada de anís, 1 naranja,
1/2 litro de aceite de oliva,
2 vasitos de vino blanco, sal.

Preparación

El aceite se echa en una sartén sobre el fuego y, cuando esté caliente, se fríen la cáscara de la naranja, el sésamo y el anís a fuego lento durante 10 minutos para que el aceite se impregne bien con su sabor. Transcurrido este tiempo, se cuela el aceite y se reserva para la fritura de los pestiños.

Sobre una superficie lisa se coloca la harina en forma de volcán y se agregan la canela en polvo, el vino, la ralladura del medio limón, dos vasitos de agua y una pizca de sal. Se mezclan y trabajan los ingredientes hasta formar una masa suave que se divide y se extiende con ayuda de un rodillo pastelero formando unas tortitas.

Una vez formados los pestiños, se fríen en el aceite reservado bien caliente hasta dorarlos y se colocan después sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

Aparte, en un cuenco se calientan la miel y medio vaso de agua en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante cuatro minutos. Debe removerse cada minuto, hasta que la miel y el agua se hayan mezclado perfectamente. Ya en su punto, se retira del horno, se pasan los pestiños por esta salsa y se disponen en una fuente hasta el momento de servirlos.

Piña acaramelada

Ingredientes

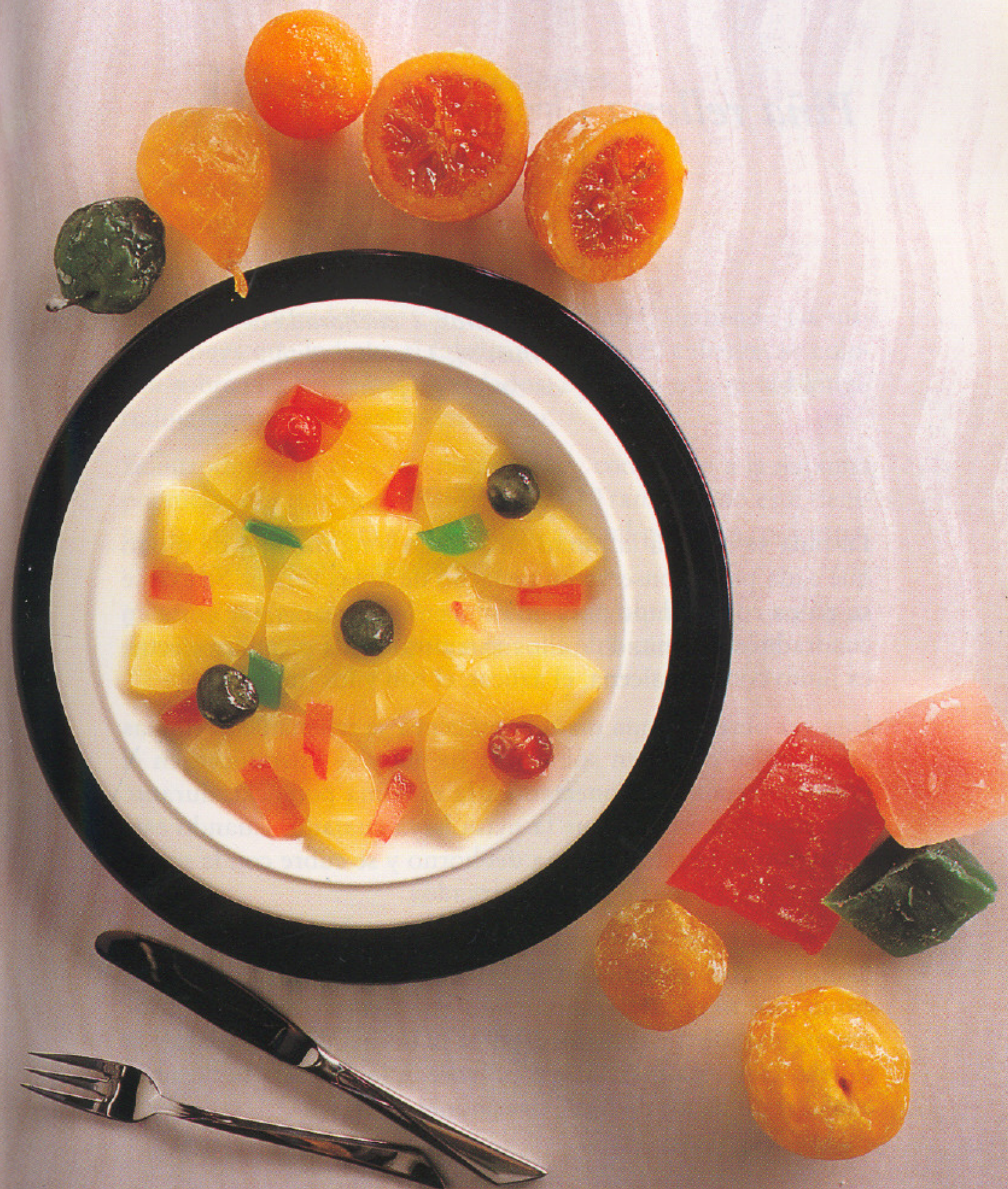
8 rodajas de piña,
50 gramos de mantequilla,
25 gramos de azúcar moreno,
1/2 copita de kirsch,
50 gramos de frutas escarchadas,
1 taza de jugo de piña,
canela en polvo.

Preparación

Sobre una fuente grande se ponen la mantequilla, el azúcar, el jugo de la piña, el kirsch y las frutas escarchadas. Se cocina todo en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, por espacio de cuatro minutos.

Transcurrido este tiempo, se revuelve el preparado, se colocan encima las rodajas de piña espolvoreadas con canela en polvo y se cocina todo durante dos minutos más sin variar la potencia antes de servirlo.

Piña acaramelada ►



Piña rellena

Ingredientes

1 piña fresca, 1 cucharada de maicena, 3 cucharadas de azúcar moreno, 4 bizcochos de soletilla, 2 cucharadas de coco rallado, 3 cucharadas de harina de almendras, 1 cucharada de ron, 2 huevos, 1 cucharadita de canela en polvo.

Preparación

La piña se corta a la mitad en sentido longitudinal, de modo que cada parte conserve un penacho de hojas verdes. Se extrae su pulpa con cuidado para no romper las cáscaras y se corta en cuadraditos. La mitad de ellos se trituran en la picadora eléctrica junto con la maicena, el azúcar, el ron y los huevos.

Una vez obtenida una masa homogénea se rellenan con ella las cáscaras, se disponen sobre una fuente y se introducen en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante siete minutos o hasta que la masa haya cuajado. Cuando esté en su punto, se retira la piña del horno y se cubre con la mitad de los cuadraditos de pulpa reservados.

Aparte se desmenuzan los bizcochos, se mezclan con el coco rallado y se cocinan en el horno, al 100% de potencia, por espacio de dos minutos. Transcurrido este tiempo, se deja enfriar este preparado antes de incorporar la harina de almendras y la canela. Con esta mezcla se espolvorean las piñas y se decoran con el resto de los daditos, sirviéndolas frías.

Plátanos flameados

Ingredientes

8 plátanos, azúcar, ron.

Preparación

La bandeja doradora se calienta al máximo, siguiendo las instrucciones que indique el fabricante. Una vez caliente, se colocan sobre ella los plátanos, pelados, cortados a la mitad longitudinalmente y rebozados en azúcar.

Se introducen en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante un minuto y medio. Transcurrido este tiempo, se les da la vuelta y se cocinan, a igual potencia, por espacio de otro minuto y medio más.

Ya en su punto, se retiran del horno y se disponen en una fuente, se rocían con ron y se flamean antes de servirlos.

Plátanos tropicana

Ingredientes

6 plátanos, 75 gramos de azúcar,
50 gramos de mantequilla,
2 limones, 1/2 taza de ron,
50 gramos de coco rallado.

Preparación

En un cuenco se ponen el azúcar, la mantequilla, el zumo de los limones y el ron, y se mete en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante seis minutos. Debe removerse cada dos minutos hasta obtener un almíbar espeso.

A continuación se colocan los plátanos, pelados y cortados a la mitad, en una fuente grande regados con el almíbar y se cocinan en el microondas, al 100% de potencia, por espacio de tres minutos. Transcurrido este tiempo, se revuelve un poco el preparado y se vuelve a cocinar, a la misma potencia, durante un minuto.

Por último, se retiran del horno y se dejan reposar hasta que estén templados, sirviéndolos después de espolvorearlos con el coco rallado.

Consejos prácticos



Para hacer pudines se cubre el molde con papel engrasado con mantequilla por ambos lados, llenándolo sólo hasta la mitad de su capacidad.



Se sabrá que los pudines están hechos cuando al pincharlos con un palillo o una aguja larga, ésta salga limpia; además los bordes del pudín se despegarán de las paredes del molde.



Para elaborar salsas que lleven huevo se emplean potencias bajas del microondas y deben removerse cada 20 segundos durante la cocción.

Pudín de arroz

Ingredientes

1 taza de tamaño medio de arroz, 75 gramos de uvas pasas sin semillas, 1/2 litro de leche, 6 cucharadas de azúcar, 2 yemas de huevo, 1/2 litro de nata líquida, vainilla en polvo.

Preparación

En un recipiente grande se ponen el azúcar, el arroz, las pasas, la leche y un poquito de vainilla en polvo. Se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante 10 minutos. Transcurrido este tiempo, se revuelve con una cuchara de madera y se mete de nuevo en el microondas, sin variar la potencia, por espacio de 10 minutos más. Entonces se retira el arroz del horno y se deja reposar unos momentos.

Entre tanto, se baten muy bien las yemas con la nata y se agregan después al arroz, removiéndolo todo bien hasta conseguir una mezcla homogénea. Se cuece este preparado en el microondas, a la máxima potencia, durante un minuto. Luego se revuelve y se cocina por espacio de otro minuto más. Ya cocido, se retira del horno, se remueve por última vez y se deja reposar al menos cinco minutos antes de servirlo. Puede acompañarse con una salsa de caramelo.

Pudín de avellanas

Ingredientes

150 gramos de bizcochos de soletilla, 1/2 kilo de avellanas tostadas molidas, 200 gramos de azúcar, 1/2 cucharadita de canela en polvo, 1/2 litro de leche, 5 huevos, mantequilla.

Preparación

En un recipiente grande se baten los huevos con el azúcar y la canela, se añaden después la leche, los bizcochos de soletilla desmenuzados y, por último, las avellanas. Se vierte este preparado en un molde redondo untado con mantequilla y se introduce en el horno microondas, a la máxima potencia, durante 12 minutos.

Transcurrido este tiempo, se retira el molde del horno y se deja reposar unos minutos antes de desmoldarlo. El pudín de avellanas se sirve templado.

Pudín de castañas

Ingredientes

300 gramos de castañas, 150 gramos de azúcar, 4 cucharadas de almendra molida, 1 onza de chocolate fondant, 2 cucharadas de ron, 2 cucharadas de leche, 3 huevos, mantequilla.

Preparación

A las castañas se les hace un corte en la piel exterior y se ponen en un cuenco cubiertas con agua caliente. Se cuecen en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante seis minutos.

Transcurrido este tiempo, se escurren, se pelan y se colocan nuevamente en un cuenco cubiertas con agua caliente. Se vuelven al microondas sin variar la potencia por espacio de cuatro minutos más. Ya cocidas, se escurren de nuevo y se pasan a un recipiente con las yemas de huevo, la leche, la almendra, el chocolate rallado, 30 gramos de mantequilla, el azúcar y el ron. Con ayuda de una batidora eléctrica se baten todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. A continuación se incorporan las claras montadas a punto de nieve firme, cuidando que se bajen lo menos posible, y se vierte el preparado en un molde tipo flanera untado con mantequilla.

La flanera se introduce en el microondas con un plato hondo invertido colocado sobre ella y se cocina el pudín, a la máxima potencia, durante siete minutos o hasta que pinchándolo con un palillo éste salga limpio.

Una vez cocido, se retira del horno y se deja reposar unos minutos antes de desmoldarlo. Se sirve frío y adornado, si se quiere, con frutas escarchadas y merengue o nata montada.

Pudín de frutas escarchadas con natillas

Ingredientes

200 gramos de bizcochos de soletilla, 125 gramos de frutas escarchadas, 7 huevos, leche, 100 gramos de azúcar, 1/2 vasito de brandy, 1 cucharadita de maicena, mantequilla.

Preparación

Para elaborar el pudín se ponen en un cuenco un vasito de leche y la mitad del azúcar y se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante dos minutos. A continuación se retira del horno y se deja enfriar un poco antes de incorporar los bizcochos desmenuzados, los huevos batidos, las frutas escarchadas y el brandy.

Entre tanto, se engrasa un molde con mantequilla; se vierte en él el preparado anterior y se cocina en el microondas, a la mitad de su potencia, por espacio de cinco minutos. Transcurrido este tiempo, se gira el molde y se cuece durante cinco minutos más. Ya en su punto, se retira del horno y se deja reposar hasta que esté frío antes de desmoldarlo.

Para hacer las natillas se vierten cuatro vasitos de leche en un cuenco y se calientan en el horno microondas, a la máxima potencia, durante un minuto y medio. A continuación se añaden la maicena, tres huevos batidos y el resto del azúcar. Se tapa el recipiente con papel plástico transparente y se cocina al baño María en el microondas, al 25% de su potencia, por espacio de 15 minutos hasta que espesen, removiendo las natillas cada tres minutos. En caso de que hubieran quedado grumos se pasan por la batidora. Ya en su punto, se retiran del horno, se dejan enfriar y se baña con ellas el pudín.

Pudín de kiwi y melocotón

Ingredientes

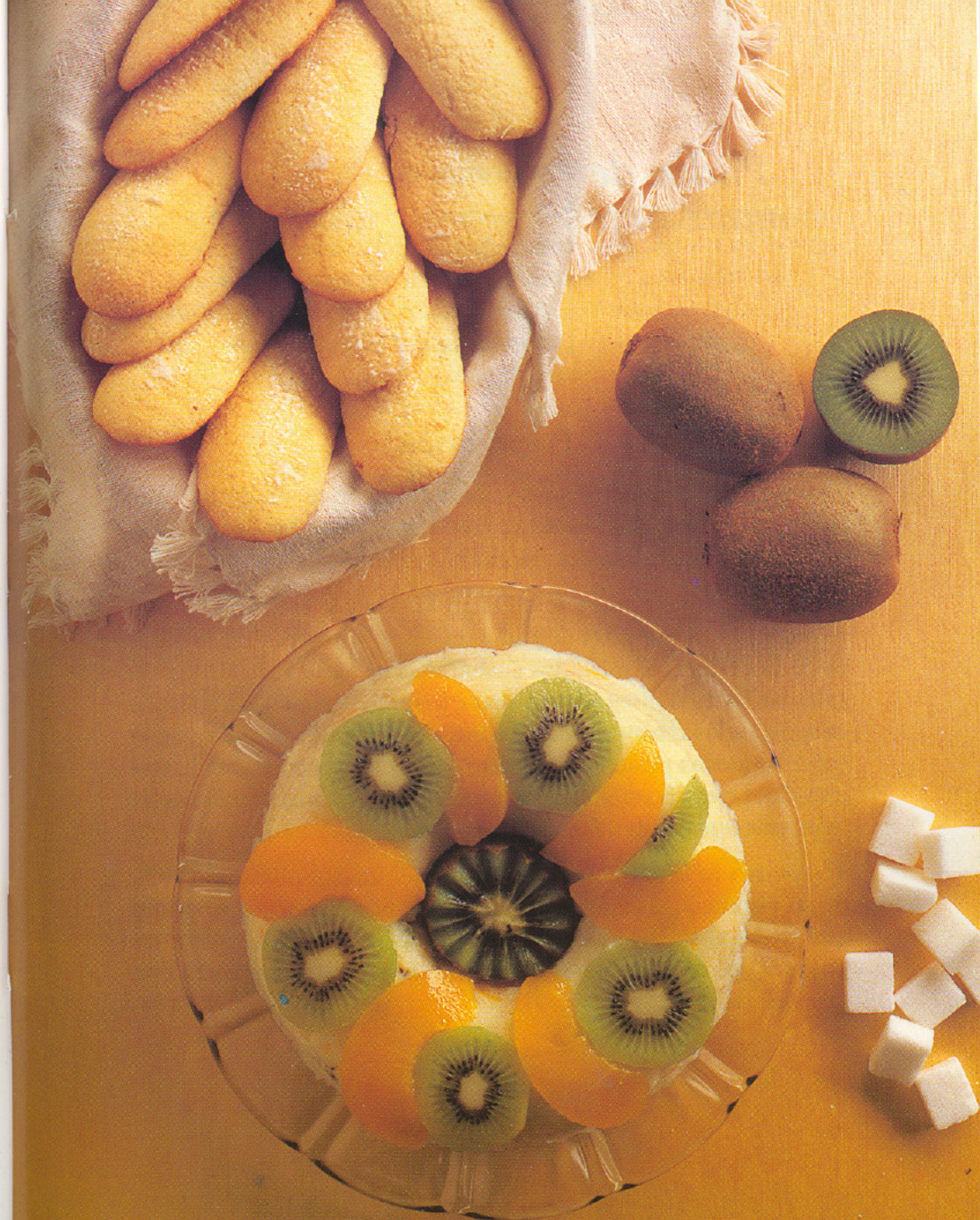
4 huevos, 1/2 litro de leche, 6 bizcochos de soletilla, 2 melocotones en almíbar, 2 kiwis, 150 gramos de azúcar, mantequilla.

Preparación

Se prepara un molde tipo corona untándolo con mantequilla y se reserva. Con la batidora eléctrica se mezclan los huevos, el azúcar, la leche, los bizcochos, un melocotón y un kiwi. Este preparado se vierte en el molde previamente engrasado.

A continuación se introduce en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante siete minutos. Transcurrido este tiempo, y cuando el pudín esté cocido, se retira del horno y se deja enfriar antes de servirlo adornado con el resto de las frutas.

Pudín de kiwi y melocotón ►



Pudín de manzanas

Ingredientes

2 manzanas grandes, 4 huevos, 1 limón, 2 cucharadas rasas de pan rallado, 4 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de miel, mantequilla, mermelada al gusto.

Preparación

Se prepara un molde redondo untándolo con mantequilla y colocando en su fondo un papel también engrasado. Las manzanas se pelan, se rallan y se reservan.

En un recipiente grande se mezclan las yemas, el azúcar, el pan rallado, dos cucharadas de zumo de limón y un poco de ralladura de su corteza, la miel, dos cucharadas de agua y las manzanas ralladas hasta conseguir una masa homogénea. A continuación se agregan las claras batidas a punto de nieve procurando que se bajen lo menos posible. Este preparado se vierte en el molde y se introduce en el horno microondas, en la posición de descongelación, por espacio de 10 minutos.

Transcurrido este tiempo, se conecta el microondas, al 100% de su potencia, durante siete minutos más hasta que el pudín esté firme al tacto. Ya cocido, se retira del horno y se deja reposar un poco antes de desmoldarlo. Se sirve frío cubierto con mermelada.

Pudín de mermelada

Ingredientes

1 taza de harina de tamaño medio, 1 cucharadita de levadura en polvo, 5 cucharadas bien colmadas de azúcar, 3 cucharadas de leche, 3 cucharadas de mermelada, 3 huevos, mantequilla.

Preparación

Los huevos y el azúcar se baten con ayuda de la batidora eléctrica; después se añaden la leche, 50 gramos de mantequilla y, por último, la harina y la levadura tamizadas, con lo que se obtiene una masa uniforme. En un molde redondo previamente engrasado con mantequilla se coloca la mermelada cubriendo el fondo.

A continuación se vierte la mezcla y se introduce en el horno microondas, conectado al 25% de su potencia, durante 10 minutos. Transcurrido este tiempo, se retira el molde del microondas y se deja templar antes de volcarlo sobre un plato de servir. El pudín puede adornarse con crema de chocolate.

Pudín de mermelada y pan integral

Ingredientes

3 rebanadas de pan integral, 25 gramos de mantequilla, 3 cucharadas de mermelada, 2 huevos, 1 taza y cuarto de leche, nuez moscada recién molida.

Preparación

Las rebanadas de pan se untan primero con mantequilla y después con mermelada; luego se cortan en tiras o en cuadraditos y se colocan sobre una fuente grande con la parte untada hacia arriba.

En un recipiente amplio se baten los huevos y se les agrega después la leche hasta mezclarla bien. Se vierte entonces sobre el pan, espolvoreándolo con un poco de nuez moscada. Se deja reposar el preparado durante media hora para que el pan absorba parte del líquido.

Transcurrido este tiempo, se cocina en el horno microondas, conectado al 25% de su potencia, durante 20 minutos. Una vez cocido (al pincharlo con un palillo, éste debe salir limpio), se deja reposar por espacio de cinco minutos antes de desmoldarlo. Puede servirse templado o frío.

Pudín de pan

Ingredientes

6 rebanadas de pan de molde, 2 cucharadas de mantequilla, 75 gramos de uvas pasas sin semillas, 3 vasos pequeños de leche, 2 huevos, canela en polvo, azúcar, gotas de limón.

Preparación

En un molde redondo apto para el horno microondas se ponen 75 gramos de azúcar, unas gotas de limón y un poquito de agua. El recipiente se introduce en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante cinco minutos o hasta que se haga el caramelo. Cuando haya tomado un color oscuro se retira el molde del horno, moviéndolo para que el caramelo cubra su fondo y parte de las paredes, y se deja enfriar.

Las uvas pasas se ponen en un vaso cubiertas de agua y se meten en el microondas por espacio de dos minutos a la máxima potencia. Al pan de molde se le quitan las cortezas, se unta con mantequilla y se corta en sentido diagonal. Se cubre el fondo del molde con parte del pan y se vierten por encima una cucharada de azúcar y la mitad de las uvas pasas escurridas; se continúan poniendo capas de pan, azúcar y uvas pasas hasta acabar estos ingredientes.

Los huevos se baten en un recipiente y se sazonan con canela. Se incorporan después a la leche templada, se vierte la mezcla en el molde y se introduce éste en el horno microondas durante 12 minutos al 100% de potencia.

Transcurrido este tiempo, se deja reposar el pudín por espacio de cinco minutos y, por último, se desmolda. Puede servirse frío o caliente.

Pudín de pan al brandy

Ingredientes

1/2 barra de pan del día anterior, 2 cucharadas de brandy, 6 cucharadas de leche condensada, 2 huevos, 1 taza de azúcar, mantequilla.

Preparación

Se prepara un molde redondo untándolo con mantequilla y se reserva. Aparte, en el vaso de la batidora eléctrica se ponen el pan troceado, una taza de tamaño medio de agua caliente, dos cucharadas de mantequilla, el brandy, la leche condensada, los huevos y el azúcar. Se baten todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea que se vierte en el molde reservado.

A continuación se introduce en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, durante 20 minutos. Transcurrido este tiempo, se comprueba que esté en su punto pinchándolo con un palillo que ha de salir limpio; de lo contrario, se debe cocer por espacio de unos minutos más. Ya cocido, se retira del microondas y se deja enfriar antes de desmoldarlo sobre una fuente de servir.

Pudín de peras

Ingredientes

3 peras grandes, mantequilla, 4 cucharadas de zumo de limón, 1 taza grande de azúcar, 5 huevos, 1 vaso de nata líquida, 4 cucharadas de harina, canela en polvo, vainilla en polvo.

Preparación

Se prepara un molde alto untando su fondo y las paredes con mantequilla. Las peras, peladas, sin semillas y regadas con el zumo de limón para que no oscurezcan, se ponen en una fuente tapadas con papel plástico adhesivo y se introducen en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, durante cuatro minutos.

Transcurrido este tiempo, se baten junto con las peras, la mantequilla, el azúcar, los huevos, la nata, la harina, media cucharadita de canela en polvo y una pizca de vainilla, hasta obtener una mezcla suave y uniforme.

A continuación se vierte la crema sobre el molde anteriormente preparado y, una vez cubierto con papel plástico adherente, se cocina en el horno microondas a la máxima potencia por espacio de nueve minutos.

Ya en su punto, se retira del microondas y se deja reposar 15 minutos antes de desmoldarlo y servirlo todavía caliente.

Pudín de queso

Ingredientes

1 bote de leche condensada, 1/2 bote de leche fresca, 3 quesitos ó 1 tarrina de crema de queso, 100 gramos de requesón, 4 huevos batidos, 4 rebanadas de pan de molde, azúcar.

Preparación

El pan, sin corteza y desmenuzado, se pone en un cuenco, se le añade un poco de leche fresca y se deshace hasta obtener una pasta, agregándole luego el queso y el requesón. Todo ello se trabaja con las manos hasta formar una masa homogénea.

A continuación se incorporan la leche condensada, la leche fresca y por último los huevos batidos. Se une todo bien y se vierte en un molde previamente caramelizado con azúcar.

Se introduce el pudín en el horno microondas, conectado a la máxima potencia, por espacio de 20 minutos. Transcurrido este tiempo, se comprueba que esté cocido pinchándolo con un palillo que ha de salir limpio; de lo contrario, se cocerá durante unos minutos más.

Ya en su punto, se retira del microondas y se deja reposar unos momentos antes de desmoldarlo. Se sirve frío y mejor de un día para otro.

Pudín de requesón y pasas al caramelo

Ingredientes

1 bote de leche condensada, 1/2 bote de leche fresca, 1 tarrina de crema de queso, 250 gramos de requesón, 5 huevos, 5 rebanadas de pan de molde, 150 gramos de pasas sin semillas, mantequilla, salsa de caramelo.

Preparación

El pan de molde, sin corteza, se desmenuza en un cuenco y se mezcla con la leche natural, el queso y el requesón. Se trabaja bien con las manos y se agregan la leche condensada y los huevos batidos removiendo con ayuda de una espátula hasta unirlo todo. Por último, se incorporan las pasas.

Se prepara un molde untando con mantequilla el fondo y las paredes. Se vierte en él el preparado anterior antes de introducirlo en el horno microondas, conectado al 100% de potencia, por espacio de 20 minutos. A mitad de cocción debe girarse el molde, para que se haga por todas partes por igual.

Transcurrido este tiempo, se comprueba que está cocido pinchándolo con un palillo que ha de salir limpio; de lo contrario, se cocerá durante unos minutos más. Una vez en su punto, se retira del horno y se deja reposar unos momentos antes de desmoldarlo. Se sirve frío regado con salsa de caramelo.